ALBERT IGNATENKO

Cum să devii **FENOMEN**

DESPRE AUTOR ŞI CARTEA LUI

Parapsihologia, psihotronica, extrasensologia cunosc în perioada actuală un adevărat *boom.* Aproape zilnic în presă se publică articole despre fenomene *psi* curioase, oameni cu diferite posibilităţi paranormale. Oameni de Ştiinţă din multe ţări s-au interesat în mod serios de această problemă. Rezultatele ştiinţifice obţinute în ultimele două decenii privind studierea fenomenelor paranormale permit examinarea acestora de pe poziţii noi: ca posibilităţi ale omului, existând în mod real, dar necercetate în profunzimea lor până în prezent.

"Posibilităţile omului sunt nelimitate" susţine autorul acestei cărti,Albert Ignatenko, membru activ al Societăţii psihologilor de pe lângă Prezidiul Academiei de Ştiinţe a URSS, Preşedintele Centrului Internaţional de Psihoenergosugestie, Preşedintele Asociaţiei extrasensorilor ucraineni. Cunosc de mai mult de zece ani omul, pe care ziariştii maghiari l-au numit nu demult "regele parafenomenelor". Aibert Ignatenko este întradevăr o personalitate unică, nu ştiu dacă mai există vreun om în lume care să stăpânească zeci de capacităţi fenomenale, începând cu memoria şi terminând cu cele mai misterioase din domeniul parapsihologici şi psihoenergiei. Nu întâmplător fenomenul Ignatenko a atras atenţia multor oameni de ştiinţă, atât din ţara noastră cât şi din străinătate.

A.G. Spirin, membru-corespondent al Academiei de Ştiinţe a URSS: "După părerea mea, A. Ignatenko posedă o capacitate neobişnuita, la un nivel foarte înalt, de acţiune energoinformaţională la distanţă asupra oamenilor şi de receptare a informaţiei pe canale neobişnuite de legătură, ceea ce prezintă un mare interes pentru ştiinţa care cercetează posibilităţile fenomenale ale omului".

N. E. Fedorenko, doctor emerit, profesor de filozofie naturală, Membru al Academiei de parapsihologic şi medicină a SUA:"... Ştiinţa de a pătrunde adânc în starea psihică a omului, căutarea şi determinarea metodelor psihologice necesare de acţiune asupra acestuia, simţul măsurii în toate, uimeşte, subjugă şi convinge de faptul că în faţa noastră se află maestrul unui gen complex de artă".

L .A. Lepihova, doctor în ştiinţe medicale, director adjunct al Institutului de Cercetări Psihologice din Kiev:"Particularităţile psihofizice naturale ale personalităţii lui A. Ignatenko i-au permis ca în procesul exersării să-şi dezvolte o serie de capacităţi, care pot fi recunoscute ca fenomenale. Din rândul acestora fac parte, înainte de toate, o memorie figurativă bine dezvoltată şi o sensibilitate ideomotorică puternică... El poate corecta percepţia lumii, comportamentul omului şi poate chiar trezi la viaţa capacităţile sale adormite..."

A.V. Jajnov, şeful laboratorului de lucrări sociologice şi psihologice al Institutului Pedagogic din Nikolaev:"Am lucrat mulţi ani cu somităţi, precum Messing şi Kuni. Mai târziu, a venit în laboratorul nostru Albert Ignatenko, cu

care am realizat o serie de lucrări științifice. Indiscutabil, nivelul posibilităţilor lui Ignatenko este mult superior..."

De peste 25 de ani Albert Ignatenko îmbină cu succes activitatea ştiinţifică cu cea scenică. Parapsihologia a fost socotită la noi mulţi ani o ştiinţă falsă, fenomenele paranormale au fost negate şi a fost necesar un curaj deosebit al savanţilor, cercetătorilor, care s-au ocupat de aceste probleme şi un mare talent al unor experimentatori precum Ignatenko, care au demonstrat pe scenă fenomenele telepatiei, telekineziei, clarviziuni şi sugestiei mentale fără folosirea hipnozei.

Munca ştiinţifică concentrată în domeniul sugestologiei plus activitatea practică uriaşă i-au permis lui A. Ignatenko să formeze o nouă direcţie în practica mondială — psihoenergosugestia. Această direcţie este analizată detaliat în cartea sa, iar în viaţă ea este aplicată cu succes de către elevii şi discipolii primului psihoenergosugestolog.

Există sute de publicaţii, zeci de articole ştiinţifice, au fost turnatecâteva filme dedicate fenomenului Ignatenko. Foarte interesante din punctul meu de vedere sunt experienţele înregistrate pe peliculă privind acţiunea asupra materiei moarte şi procesele ce au loc în aceasta, de exemplu, influenţa asupra norilor. Posibilităţile psihcenergetice ale lui Albert Ignatenko îi permit să adune sau, invers, să risipească norii. În cadrul cercetării căilor de lichidare a urmărilor catastrofei ecologice de la Aral, o grupă de bioenergooperatori din Nikolaev a efectuat experienţe privind concentrarea norilor şi comprimarea învelişului noros într-o anumită regiune. Fotografiile din cosmos, executate în timpul experimentului atestă posibilitatea acţiunii bioenergetice la distanţă asupra nebulozităţii."La acest om, probabil, cel mai uimitor lucru nu este ceea ce poate el însuşi. Deşi, poate foarte mult. Cel mai uimitor lucru este că Ignatenko, în timpul apariţiilor sale în public, obţine aceleaşi calităţi fenomenale de la oamenii obişnuiţi" — scria cu doi ani în urmă ziarul "Vecerniaia Moskva".

—Ai putea, oare, să "faci" din om un fenomen fără a fi în contact direct cu acesta? — l-am întrebat eu odată.

—O şcoală fără frecvenţă a fenomenului,-a zâmbit Albert.—Este o idee interesantă. Am să mă gândesc. Şi iată că am în faţă cartea "Cum sa devii fenomen". Spre deosebire de multe alte cărţi scrise pe aceeaşi temă, ea trezeşte în mine o încredere deosebită. Nu numai pentru că sistemul propus de autor este, după părerea multor specialiăţi, simplu, accesibil şi prevăzut pentru o însuşire rapidă. Mi se pare deosebit de importantă concepţia de bază a sistemului său: fenomenele nu sunt capacităţi excepţionale, supranaturale. Ele reprezintă ceea ce este stocat, există, se află în fiecare dintre noi. Fenomenele nu sunt supermani, ci oamenii viitorului şi fiecare om are şansa să le semene.

Cineaştii japonezi, care au turnat filmul "Extrasensorii sovietici" au afirmat despre Albert Ignatenko: "După convingerile noastre acest om îndeplineşte o anumită misiune pe Pământ". Nu am de gând să judec ce au

avut în vedere japonezii, dar sunt convins de un singur lucru — concepţia despre lume, filozofia, personalitatea autorului acestei cărţi servesc unor ţeluri înalte, nobile, bune şi îndreptate spre viitor.

J&.Nautnov Membru-corespondent al Asociaţiei Internaţionale de Parapsihologie

INTRODUCERE "EU SUNT MICROCOSMOS"

Ce flăcări, oare mă înaripară
Şi cine mi-a spart lanţuri şi cătuşe
Şi spaima morţii şi cumplita uşă
Prin care rari sunt cei ce ies afară?
Ani, luni şi zile, ora jucăuşă
(Copiii vremii), curtea temerară
În care — oţel, comori nu m~apărară
Şi nici vrăjmaşa n-o făcu mieluşă...
Cu aripi sigure străbat înaltul,
Zăgazuri de cristal nu mă-nspăimântă,
Iar zboru-n infinit nu mi se curmă...
Şi de pe globul meu mă-nalţ spre altul,
Un câmp eteric dincolo îmi cântă
Şi ce văd alţii-abia, eu las în urmă!

Giordano BRUNO

Au trecut mai mult de trei secole de când autorul acestor versuri, Giordano Bruno, a fost ars pe rug pentru credinţa sa în existenţa unei multitudini de lumi locuibile. S-au schimbat multe pe parcursul celor trei sute de ani în cunoştinţele noastre despre lume şi Univers. Dar în ce măsură, ne-am apropiat de Adevăr? Ce ştim despre legile Universului, despre locul Omului în Univers, sensul vieţii, despre mecanismele tainice şi cele vizibile ale Cosmosului?

Fiecare epocă aduce cu sine cunoştinţele sale şi adevărurile iniţiale sunt incluse în fiecare din sistemele filosofice existente. Timp îndelungat, materialiştii şi idealiştii au polemizat în legătură cu cauza. primară a existenţei. Materialiştii consideră materia ca fiind primordială, idealiştii — conştiinţa, energologii — energia.

Fizica atomică contemporană, teoria particulelor elementare, au înmănunchiat aceste trei categorii într-o interconexiune, inseparabilă. Şi atunci,

gândirea omului, aflată pe o nouă. treaptă de dezvoltare, s-a îndreptat din nou spre misterul primordial al vieţii—taina Omului.

Este imposibil să cunoşti Universul fără a cunoaşte Omul. Şi, în acelaşi timp, studiindu-se şi înţelegându-se pe sine, Omul descoperă întreaga lume, acele legi, care creează şi conduc lumea.

Plecând de la modelele contemporane ale Universului, este necesar să analizăm existenţa noastră prin concepţia: Om-Pământ-Cosmos, adică prin unitatea dintre micro şi macrocosmos. Iată ce a scris, de exemplu, pe această temă marele gânditor contemporan, academicianul V. I. Vernadski: "Omul pentru prima dată a înţeles în mod real, că el este locuitorul planetei şi poate, trebuie sa gândească şi să acţioneze sub un nou aspect, nu numai aspectul personalităţii disparate, al familiei sau al neamului, statului sau aliaţilor săi, ci şi sub aspect planetar. El, ca orice fiinţa, poate gândi şi acţiona sub aspect planetar numai în domeniul vieţii — în biosferă, într-un înveliş determinat al Pământului, de care el este legat inseparabil, potrivit unor legi obiective şi din care nu poate ieşi. Existenţa acestuia reprezintă funcţia lui".

Natura nu ne dăruieşte cunoştinţele, le căpătăm în lupta cu greutăţile, pe care ea le creează. Şi dacă până acum dezvoltarea omului s-a desfăşurat conform programelor genetice impuse de natură, acum este nevoie de altceva. Evoluţia omului trebuie să înceapă prin efortul său propriu, manifestarea Voinţei sale şi a Credinţei în posibilităţile sale nelimitate.

Cum se poate merge pe această cale? Există multe şcoli şi sisteme de dezvoltare psihologică a omului. Fiecare are libertatea de a alege. Este posibil ca sistemul de autoperfecţionare propus de mine să vă intereseze. El pleacă de la concepţia că "omul este microcosmos", analizează fenomenele de pe poziţia uneia dintre ultimele teorii date omenirii, după părerea mea, fundamentală şi atotcuprinzătoare — sistemul AUM, care prezintă practica de dezvoltare a bioenergiei umane.

EU SUNT MICROCOSMOS

Cunoaşterea cosmică este proprie gândirii noastre naturale. Dar oare mulţi dintre noi se simt ca fiind un sistem "microcosmos-macrocosmos"? Faceţi primul pas pe calea autodesăvârşirii.

Aşezaţi-vă într-un fotoliu comod şi meditaţi. Închideţi ochii, luaţi poziţia "vizitiului": picioarele lipite, genunchii uşor depărtaţi, mâinile pe genunchi, palmele în sus, relaxaţi-vă, înlăturaţi gândurile străine, intraţi în armonie cu cosmosul. Inchipuiţi-vă: Eu sunt microcosmos. În mine se desfăşoară toate procesele, care au loc în Univers. Sunt un flux de energie, sunt plasmă. În jurul meu este energia cosmică, o văd cu ochii închişi şi o simt. Energia Cosmosului pătrunde în mine. O simt sub forma unei unde plăcute, care îmi umple fiecare celulă a corpului. Energia mea intră în energia Cosmosului. Mă contopesc cu macrocosmosul, cu Universul. Celulele mele "eu-1" meu sunt inseparabile. Mă simt macrocosmos. Celulele, "eu-1" meu sunt

la fel de puternice ca macrocosmosul. Mă odihnesc. Plăcuta contopire mi-a dat forţă şi încredere în mine, în posibilităţile mele. Cunoscând Cosmosul, m-am cunoscut pe mine însumi. Au apărut idei creatoare. Pot crea. Mi-am propus un ţel nobil şi-1 pot atinge.

Iar acum, numărând până la zece, voi intra în starea obişnuită, dar tot ce am simţit, am văzut, şi am spus rămâne în mine şi se va realiza de către psihicul meu şi fiecare celulă a organismului.

Unu - corpul este uşor şi proaspăt.
Doi - mâinile, picioarele sunt uşoare.
Trei - trunchiul este uşor.
Patru - gândurile sunt clare, memoria funcţionează excelent.
Cinci - gândurile devin mai precise.
Şase - fiecare celulă a corpului este puternică, liniştită şi comandată de mine.
Şapte - îmi este uşor, plăcut şi bine.
Opt - m-am cunoscut pe mine însumi.
Nouă - tot ce mi-am propus voi realiza.
Zece - corpul este uşor, proaspăt, capul limpede şi clar.

Puteţi deschide ochii. Ridicaţi-vă şi plimbaţi-vă prin cameră. Acest exerciţiu meditativ facilitează creşterea spirituală. De fiecare dată după executarea exerciţiului, vă sfătuiesc să vă gândiţi la calităţile care conduc spre "puritate": adevărul, sinceritatea, dorinţa de a face bine altora şi de a nu le face rău cu gândul, vorba, fapta... Ţineţi minte cele spuse de Rabindranat Tagore: "... pentru a căpăta putere, trebuie să te supui legii forţelor universale şi să fii pătruns de conştiinţa că ele sunt ale tale". Nimeni nu-şi va înţelege niciodată posibilităţile reale, dacă, în afară de dorinţa firească de a deveni un fenomen, nu va înţelege pe deplin că omul este o părticică a macrocosmosului, adică se află sub puterea legilor universale ale naturii. Şi numai subordonându-se lor, se poate afla pe sine în sine însuşi, cu posibilităţi nelimitate

II.- UNIVERSUL

Cosmologia modernă consideră Universul nostru drept gazdă a mai multor lumi, fiecare având caracteristici proprii, o stare proprie a materiei şi a timpului. Cunoştinţele căpătate cu ajutorul câmpului informaţional al pământului, de asemenea multele ipoteze strălucite ale savanţilor privind teoria spaţiului şi timpului, ne dau posibilitatea să concluzionăm asupra mulţidimensionalităţii Universului nostru. Astăzi sunt cunoscute şapte dimensiuni ale lumilor. Noi locuim în spaţiul tridimensional cu coordonatele: înălţime, lăţime, lungime, iar funcţia timpului este sensibilă la orice mişcare mecanică sau biologică. Dar, în lumea noastră materială există fenomene mult mai subtile, care primesc în următoarele dimensiuni caracteristicile timpului. Dezvoltarea voinţei, intelectului, intuiţiei, dragostei, sunt coordonatele spaţiilor cu patru,cinci, şase şi şapte dimensiuni.Universul nostru este străbătut de cea mai subtilă substanţă, desprecare se aminteşte în multe filozofii cosmogonice ale antichităţii —

Absolutul, care are un număr infinit de dimensiuni. Trecutul, prezentul,viitorul sunt unite în Absolut, În afară de Universul nostru, în Absolut există şi alte universuri, dar cunoaşterea lor este încă greu accesibilă chiar şi pentru civilizaţii mai avansate de pe alte planete.Universul nostru uneşte treisprezece lumi, şapte lumi principale, cinci lumi intermediare şi o lume opusă, lumea forţelor "întunecate". O clasificare interesantă a acestor lumi este propusă de către sistemul AUM, care a cercetat legile armoniei şi frumuseţii în Univers (fig. 1).

Absolutul Prima lume, tridimensională, ne este bine cunoscută. Materia şi energia corespund oscilaţiilor undelor de culoare roşie şi sunt în armonie cu vibraţiile sunetului"do"din prima octavă.

A doua lume, eterică, nu are fiinţe vii. Energia corespunde oscilaţiilor undelor culorii portocalii şi notei "re". Energia acestei lumi se consumă pentru mişcarea fiinţelor vii de pe pământ.

A treia lume este cea astrală. Materia este câmpul gravitaţional al Lunii. Energia şi materia corespund oscilaţiilor undelor de culoare galbenă şi notei "mi".

A patra lume — (spaţiul cvadridimensional) — este cea mentală. Materia este câmpul gravitaţional al planetelor sistemului Solar. Energia şi materia corespund oscilaţiilor undelor de culoare verde şi notei "fa".

	Pulbere (negru)	
	Lumea a 13-a (maron)	
Do	*Tridimensională (roşu)*	*3 dim.*
Do-diez	*Intermediară (roşu-porlocaliu)*	*3.25 dim.*
Re	*Eterică (portocaliu)*	*3.25 dim.*
Re-diez	*Intermediară (Portocaliu-deschis)*	*3.25 dim.*
Mi	*Astrală (galben)*	*3.5 dim.*
Fa	*Mentală (verde)*	*4 dim.*
Fa-diez	*Mentalo-karmică (culoarea valurilor mării)*	*4.5 dim.*
Sol	*Karmică (bleu)*	*5 dim*
Sol-diez	*Intuitivo-karmică (albastru-deschis)*	*5.5 dim.*
La	*Intuitivă (albastru)*	*6 dim.*
La-diez	*Supermenlală (culoarea valurilor + violet)*	*6.5 dim.*
Si	*Nirvana (violet)*	*7 dim*

FIG1 **ABSOLUTUL**

A cincea lume—(spaţiul pentadimensional) —este lumea karmică. Materia este câmpul gravitaţional al Soarelui. Materia şi energia corespund oscilaţiilor undelor de culoare bleu şi notei "sol".

A şasea lume — (spaţiul hexadimensional) — este lumea intuitivă. Materia este câmpul gravitaţional al galaxiei noastre şi corespunde oscilaţiilor undelor de culoare albastră şi notei "la".

A şaptea lume—(spaţiul septidimensional) — este Nirvana (lumea iubirii).Materia este câmpui gravitaţional al Universului şi corespundeculorii violet şi notei "si".

Există şi reflectarea în oglindă a Nirvanei — a treisprezecea lume. Sentimentul opus iubirii, care duce la creaţie — sentimentul urii, care duce la distrugere. Materia şi energia lumii a treisprezecea corespund undelor de culoare maron, nota lipseşte. În religia hindusă se numeşte lumea lui Shiva, în creştinism — lumea lui Lucifer. Această lume este răspândită în întregul Univers, dar planeta de bază a lumii a treisprezecea se considera Pământul, care devine astfel centrul luptei universale. Poate că, tocmai din această cauză, pe Pământ sunt condiţii minunate atât pentru dezvoltare rapidă, cât şi pentru degradare tot atât de rapidă.

Fiecare din cele treisprezece lumi are aceeaşi importanţă pentru Absolut. Această dependenţă cosmică este exprimată în pictură: contopirea principalelor culori creează o culoare unică, globală — alb sau negru. Aceasta este culoarea Absolutului. În muzică consonanţa a două sunete, de exemplu, "do" din prima şi a doua octavă, cuprinde toate cele douăsprezece sunete ale primei octave. Se observă o corelare interesantă în pictură. Dacă se amestecă într-una singură toate culorile curcubeului, se obţine culoarea albă (lanţul creaţiei şi al iubirii). Dacă se face acelaşi lucru, schimbând însă culoarea violet (iubirea) cu culoarea maron (ura), se va obţine culoarea neagră (lanţul distrugerii).

In muzică, în afara celor şapte note principale (şapte lumi), există cinci complementare, denumite diezi şi bemoli (lumi intermediare).

Luăm în consideraţie faptul că lumea a treisprezecea poate să înlocuiască lumea a douăsprezecea, pentru a se crea lanţul negru al distrugerii. Dacă vom compara legile cunoscute ale armoniei în muzică şi pictura cu principiile sistemului dat se observă o legitate interesantă.De exemplu acordul consonant (armonizat)—nota "do" şi nota "fa" din prima octavă corespund culorilor roşu şi verde — combinaţiei armonioase din pictură, iar în sistemul nostru viaţa pe Pământ (roşu) şi dezvoltarea intelectului (verde) dau o dezvoltare desăvârşită în Karma.

Dacă, de exemplu, vom examina disonanţa (dezacordul) notei "mi" şi"fa", atunci dimensiunile corespunzătoare acestora, din sistemul nostru,astrală (vitalitate, spirit activ, vigoare) şi mentală (forţa logicii,gândirea, concentrarea) compun

o disonanţă, ce adesea se manifestă la oameni prin supraâncordare şi surmenare. Cei ce doresc pot să tragă multe concluzii folositoare cercetând această problemă mai amănunţit.

III. ANATOMIA ORGANISMULUI COSMIC

Omul este copilul Cosmosului. Toate organele noastre sunt în relaţie cu forţele, care circulă prin Cosmos. În conformitate cu învăţătura thantrică, lumile subtile crează corpul nostru individual, care asemenea Universului compus din şapte lumi de bază, are şapte corpuri principale. Aceste corpuri sunt compuse din materia şi energia lumilor corespunzătoare, sunt în interacţiune cu ele, primesc informaţii de la ele. Toate corpurile subtile se află într-o strânsă interdependenţă comunicând cu lumea lor prin anumite centre energetice - chakrele- care se află pe partea interioară a coloanei vertebrale. (În figura 2 sunt prezentate chakrele principale, situarea şi legăturile lor).

Corpurile subtile reprezintă structuri foarte complexe în comparaţie cu corpul fizic, iar fiziologia lor a fost insuficient studiată.

Corpul eteric, după observaţiile clarvăzătorilor, se află la 3-4 cm. Şi mai mult în afara limitelor corpului fizic. În cursul perioadei intrauterine, corpul dens se formează după matricea corpului eteric şi reprezintă copia acestuia. Pe parcursul întregii vieţi, corpul eteric îndeplineşte funcţia de constructor şi restaurator al corpului dens. Un corp eteric sănătos se caracterizează printr-o bună rezervă de energie, care trece prin corpul dens acţionând în mod pozitiv asupra organelor sale. Mulţi cercetători consideră că, corpului eteric îi aparţin chakrele planului fizic MULADHARA şi SVADHISTHANA. După părerea mea, acestea sunt două cadre independente, destul de apropiate din punct de vedere al funcţiilor energetice, deoarece chakra MULADHARA joacă un rol de legătură între centrul energiei fizice (chakra AJNA) şi centrul energiei pshihice (chakra SAHASRARA). MULADHARA, absoarbe câmpurile energetice ale Pământului necesare corpului fizic. SVADHISTHANA, care produce energia interioară, se hrăneşte cu hrana de provenienţă alimentară, pe care o distribuie prin meridianele sale spre organele corpului fizic şi o transmite la acele centre de energie, cu care se află în legătură directă. Corelaţiile dintre SVADHISTHANA şi celelalte cadre determină importanţa influenţei alimentaţiei asupra manifestărilor noastre energetice (chakra MANTPURA), a sexualităţii (chakra MULADHARA), sferei emoţionale (chakra ANAHATA).'

Corpul astral este compus din materia lumii astrale — materia câmpului gravitaţional al Lunii, este înzestrat cu o mare fluiditate şi, în funcţie de starea emoţională, poate căpăta diferite forme şi dimensiuni. În corpul astral ne putem deplasa momentan în zona de acţiune a câmpului gravitaţional al Lunii.

Principala chakră a corpului astral este MANIPURA. Acest centru reprezintă acumulatorul şi distribuitorul de energie elaborată în celelalte chakre. Prin MANI PURA se menţine legătura cu energia şi materia lumii astrale.

Corpul mental (raţiunea, judecata) este legat de cel fizic prin canalele chineze, constă din materia spaţiului cvadridimensional şi are, în afară de un volum determinat, întindere în timp. Cu cât intelectul se află pe o treaptă mai înaltă de dezvoltare, cu atât mai frumos este corpul mental. El este cel mai puternic corp al personalităţii, iar apogeul sufletului este corpul NIRVANA. Corpul mental, ca şi lumea mentală din Univers, este centrul organismului cosmic. Îl folosim drept sprijin în toate acţiunile şi comportările noastre, de aceea slăbiciunea corpului mental nu este de dorit: putem să ne găsim cu multe vieţi în afara evoluţiei. Corpul mental are o chakră mentală principală numită în sistemul AUM — centrală, în funcţie de situarea acesteia faţă de alte cadre şi aflată la nivelul caprei ANAHATA. În afară de chakră principală, corpul mental are câteva subchakre, care îl leagă de alte câteva corpuri subtile. Cea mai mare influenţă asupra corpului mental o are sub chakra NIRVANA.

Stăpânul "eu"-lui nostru este corpul karmic. El conţine cauzele tuturor manifestărilor din planurile inferioare, toate mediile subconştiente ale vieţilor anterioare, care determină traiul nostru individual, soarta. Cea mai importantă caracteristică a corpului karmic este dirijarea tuturor funcţiilor organismului cosmic. Dezvoltarea acestui corp dă posibilitatea parcurgerii vieţilor anterioare şi, ulterior, posibilitatea dirijării concentrate a "eu"-lui propriu. Corpul karmic este legat de lumea karmică prin chakră VISHUDHA.

Următorul corp, cel intuitiv, se află în legătură cu lumea intuitivă prin chakră AJNA, numită uneori "cel de-al treilea ochi". AJNA este izvorul iluminării intuitive şi întruchipează sfera inconştientă a conştiinţei, adică "supraconştiinţa". Corpul intuitiv, într-o măsură mai mare sau mai mică, este dezvoltat la toţi oamenii. Mulţi au trecut prin experienţa când, pe moment, intuiţia a dat cea mai înţeleaptă rezolvare. Puterea corpului intuitiv este imensă, în puterea lui se află atât viziunea trecutului cât şi a viitorului.

Chakra corpului NIRVANEI-ANAHATA - coincide cu plexul inimii, este o verigă de legătură între corpul fizic şi corpul N1RVANEI prin propria inimă.

Corpul NIRVANA este contopirea eu-lui nostru cu Universul, unificarea cu Adevărul şi Iubirea.

Ultimul corp - corpul Absolutului - reprezintă un rezultat al dezvoltării tuturor celor şapte corpuri ale organismului cosmic. Chakra corpului Absolutului — SAHASRARA —este un centru unic de energie, ce însoţeşte după moarte corpul subtil în sferele cosmice. Prin chakra SAHASRARA spiritul fiinţei omeneşti se găseşte în. legătură permanentă cu Spiritul Universal. Şi dacă luăm în consideraţie faptul că sensul existenţei noastre este de a ne perfecţiona bagajul karmic, atunci caprei SAHASRARA i se atribuie rolul cel mai important — acela de regulator al comportamentului nostru în concordanţă cu sensul vieţii.

In afară de cele şapte corpuri de bază şi cel de-al 8-lea totalizator (Absolutul), există cinci corpuri intermediare, legate de lumile lor. In concluzie, schema arată astfel: lanţul luminos: 7 corpuri principale+5 corpuri intermediare+un corp totalizator (culoarea violet)=13 lanţul întunecat: 7 corpuri principale + 5 corpuri intermediare + un corp totalizator (culoarea maron)=13

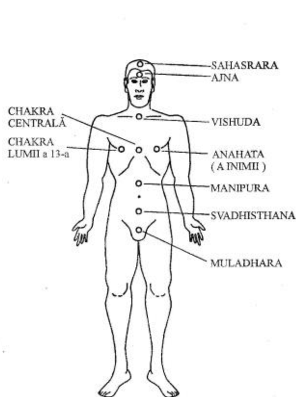
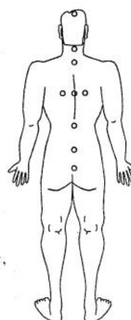


Fig. 2


Fig. 2b

Chakre	Situare	Culoare	**Corp**
SAHASRARA	*centrul creştetului capului*	*alb*	*Absolutul*
ANAJHATA	*vertebra 5-6 a coloanei vertebrale, plexul inimii*	*violet*	*Nirvana*
AJNA	*vertebra 2 cervicală, triunghiul frontal*	*albastru*	*Intuitiv*
V1SHUDHA	*vertebra 1 a coloanei vertebrale, nivelul glandei tiroide*	*bleu*	*Karmic*
CENTRALA	*nivelul vertebrei 5 a coloanei vertebrale*	*verde*	*Mental*

MAN1PURA	*a 5-a vertebră lombară cu 2 cm deasupra*	*galben*	*Astral*
SVADHISTHAN	*în partea de jos a abdomenului*	*portocal*	*Eeteric*
MULADHARA	*în regiunea coccisului*	*roşu*	*FUc*

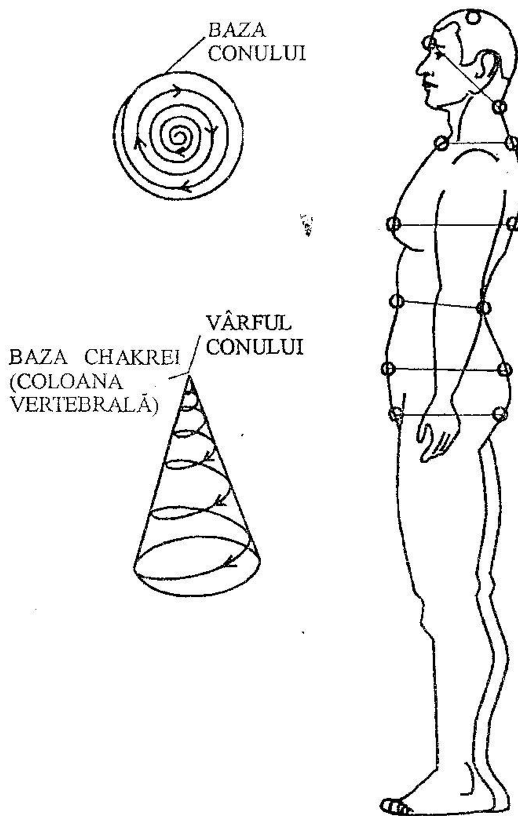


Fig. 2c

IV. DEZVOLTAREA CORPURILOR SUBTILE

Un corp eteric (portocaliu) bine dezvoltat exclude bolile, îl face pe om rezistent şi apt de muncă. Toate corpurile subtile iau energia din corpul eteric. De energia corpului eteric foarte des se foloseşte corpul astral. Odată cu dezvoltarea corpului portocaliu se dezvolta corpul astral şi două corpuri intermediare:roşu-portocaliu (do-diez) şi portocaliu-deschis (re-diez).

Indicatorii dezvoltării puternice a corpului eteric sunt: sănătatea fizică, rezistenţa, capacitatea de muncă, supleţea corpului, forţa fizică, potenţa. Recomandări pentru dezvoltarea acestuia: gimnastica respiratorie, hatha-yoga, toate formele de sport, alimentaţie raţională, înfometare regulată, exerciţii de refacere a energiei consumate (după sistemul meu: exerciţiile Nr. 1 şiNr.2).

Cele mai importante calităţi ale corpului Astral (galben) sunt: vigoarea, spiritul activ, vitalitatea, capacitatea de a fi vesel, de a simţi bucuria şi de a râde din tot sufletul. Gradul înalt de dezvoltare astrală este legat de ştiinţa identificării profunde cu alt model individual, artistismul, inspiraţia. Există metode speciale de dezvoltare astrală. Dintre acestea fac parte băile zilnice în apă rece (apa este legată de energiile astrale), mersul cu picioarele goale pe pământ, meditaţii asupra gustului, mirosului, căldurii, frigului etc.

Indicatorii dezvoltării puternice a corpului mental (verde) sunt: creaţia, rezistenţa la munca intelectuală, cantitatea şi volumul general de cunoştinţe, puterea logicii, memoria logică, viteza în gândire, dragostea pentru ştiinţele filozofice şi exacte, excluderea emoţiilor în procesul de gândire, ştiinţa autocontrolului. In procesul de acumulare a cunoştinţelor şi de dezvoltare a intelectului, devin deseori factori de frânare sentimentul superiorităţii, orgoliul, supraexcitarea, şi excesul de exerciţiu. Excluderea acestora va facilita dezvoltarea rapidă a corpului mental.

Lumea karmică este mai subtilă şi mai dinamică decât cea mentală. În multe studii privind dezvoltarea pshihică, corpului karmic i se acordă o importanţă deosebită, uneori decisivă. Puterea dezvoltării karmice este legată de cunoaşterea individului şi de realizarea celei mai importante legi a dezvoltării karmice: înfăptuirea precisă a tuturor normelor şi legilor acelor structuri, a căror parte integrantă suntem. O bună dezvoltare în plan karmic permite îndepărtarea continuă a propriilor obiceiuri dăunătoare şi a practicii înstrăinării, neidentificării. Cea din urmă cere un control continuu asupra propriilor gânduri şi emoţii, ceea ce facilitează păstrarea energiei

psihice şi dezvoltarea în planul tuturor nuanţelor coloristice. Indicatorii dezvoltării karmice puternice sunt: atenţia desăvârşită, economia de forţe, mijloace, timp, energie, îndeplinirea datoriei, ştiinţa de a lucra cu eficienţă, concentrarea maximă, abnegaţie, realizarea precisă şi respectarea relaţiilor umane prestabilite. În cadrul unei dezvoltări karmice de 100% şi peste acest procent, se realizează transformarea energiei acesteia în alte forme de dezvoltare cosmică, iar un procent suplimentar de dezvoltare în karma furnizează un procent şi jumătate în alt plan.

Dezvoltarea corpului intuitiv (albastru) este legată de dezvoltarea intuiţiei (puterea de a percepe armonia sau lipsa de armonie într-un obiect oarecare, concept, fenomen). Principalii indicatori ai dezvoltării corpului intuitiv sunt: dragostea pentru armonie, frumos, simţul intuitiv al consonanţelor sau disonanţelor, cunoaşterea legilor armoniei lumii înconjurătoare, capacitatea de a vizualiza, agerimea memoriei vizuale şi auditive, practica pătrunderii în vis, dezvoltarea vederii spirituale ("cel de-al treilea ochi").

Tehnica pătrunderii în vis poate fi stăpânită cu succes de cel care a atins perfecţiunea în autoexersare. Prima treaptă este conştientizarea sinelui în vis, înţelegerea clară a faptului că dormiţi, unde dormiţi, cine sunteţi, cum vă cheamă etc. Pentru aceasta este necesar să stăpâniţi practica autosugestiei şi să repetaţi înainte de a adormi şi după trezire formula: "eu sunt în vis, îmi amintesc cum mă cheamă, sunt conştient că dorm". Ulterior, această conştientizare se lărgeşte treptat.

Unul dintre cele mai eficiente mijloace de dezvoltare a "celui de-al treilea ochi" este vizualizarea. La început, trebuie să învăţăm, ca în stare de relaxare, să ne închipuim o culoare şi să auzim sunetul corespunzător al acesteia. Apoi, putem încerca să vedem şi să auzim combinaţii de culori şi sunete, să ne închipuim figuri geometrice şi volume. Dacă "cel de-al treilea ochi" este bine dezvoltat, devin vizibile emanaţiile luminoase ale corpurilor subtile, nuanţele coloristice ale Aurei umane.

Dacă doriţi să creşteţi în Nirvana, trebuie, înainte de toate, să fiţi conştienţi de cel mai important duşman — "ego-ul" sau iubirea de sine, ce nu permite creşterea în plan violet. Toate trăsăturile negative: teama, invidia, ura, gelozia, orgoliul, minciuna, lipsa de credinţă sunt creaţii, în primul rând, ale ego-ului nostru, iubirii de sine şi ale perceperii lumii din punct de vedere al avantajelor pentru eu-1 propriu. Cealaltă formă de iubire se caracterizează prin iubirea a tot ce se află în afara limitelor eu-lui propriu şi reprezintă indicatorul unei dezvoltări puternice a corpului Nirvanei. Acestor indicatori le aparţin: spiritul de sacrificiu şi dorinţa de a trăi pentru alţii, compătimirea şi căinţa, sensibilitatea inimii, credinţa şi încrederea, aspiraţi a spre unificare etc. Dezvoltarea corpului Nirvanei poate fi facilitată de meditaţii combinate cu stări de relaxare, unificarea şi dizolvarea eu-lui, concentrarea atenţiei asupra inimii,

perfecţionarea calităţilor care duc la puritate: sinceritatea, veridicitatea, bunăvoinţa, cordialitatea, onestitatea şi bunătatea.

Toate calităţile opuse culorii violet corespund lumii maron. Caracteristicile ei sunt: mânia şi enervarea, înclinaţia spre violenţă şi dorinţa de a stăpâni, minciuna şi înşelăciunea, sarcasmul şi răutatea, caracterul neiertător şi lipsa de credinţă, spaima şi frica, invidia şi gelozia, lăcomia şi furtul.

Combinaţia armonioasă a celor mai bune calităţi, a tuturor modalităţilor de dezvoltare reprezintă corpul Absolutului. Dezvoltarea 100% a tuturor corpurilor dă posibilitatea ca energia atotcuprinzătoare a Absolutului — KUNDALINI-SHAKTI — să se înalţe prin toate chakrele spre jumătatea sa albă şi să-i permită omului să recepţioneze informaţiile din Absolut, ajungând până la călătoria în Absolut. Dar, pentru trezirea KUNDALINI şi trecerea ei prin canale, este necesar să fie bine dezvoltat corpul subtil, unde a pătruns KUNDALINI, canalele să fie curăţate, să existe o karma puternică pentru dirijarea corpului corespunzător şi o conştiinţă lărgită pentru recepţionarea informaţiei ce vine din lumea subtilă. Meditaţiile cele mai bune pentru dezvoltarea culorii albe sunt cele care includ simultan câteva centre. Trebuie observat că, echilibrul deplin al dezvoltării tuturor corpurilor subtile nu este de dorit, deoarece echilibrul împiedică creşterea şi, ca urmare, înaintarea spre un nou nivel. Este necesară schimbarea de ritm, pe care o creează nerespectarea conştientă a echilibrului, adică trecerea pe primul plan a unui singur mod de dezvoltare.

Dintre corpurile intermediare, cel mai important rol în dezvoltarea organismului cosmic îl joacă corpurile mental-karmic, intuitiv-karmic şi supermental.

Dezvoltarea mental-karmică (culoarea valurilor, adică verde + bleu) cere îmbinarea inteligenţei şi a voinţei. Alţi indicatori: controlul asupra inteligenţei, capacitatea de a lua hotărâri înţelepte, sistematizarea cunoştinţelor şi a ideilor filozofice, priceperea de a lucra pentru realizarea scopului propus, claritatea gândirii. Dezvoltă bine culoarea valurilor mării practica permanentă a controlului asupra intelectului, înlăturarea gândurilor şi a imaginilor nefolositoare.

Spre deosebire de imaginea mental-karmică, în care se stabilesc scopul şi mijloacele pentru realizarea acestui corp, în dezvoltarea intuitiv-karmică (albastru-deschis) scopul şi mijloacele se aleg intuitiv. Principalii indicatori ai dezvoltării sunt: îmbinarea calităţilor karmice cu calităţile frumuseţii şi armoniei, propagarea şi sistematizarea artistică a cunoştinţelor, folosirea artei pentru meditaţie şi creşterea forţelor pshihice.

Dezvoltarea supermentală (valul mării + violet) reprezintă îmbinarea armonioasă a intelectului, voinţei şi dragostei. La baza ei se află o judecată puternică îndreptată spre binele oamenilor. Alţi indicatori ai dezvoltării supermentale: dragostea

pentru Adevăr, înţelepciunea, cunoaşterea legilor Universului, răspândirea cunoştinţelor filozofice şi ştiinţifice.

V. CONŞTIINŢA, ATENŢIA, MEMORIA

Problema conştiinţei este una din cele mai complexe în psihologia modernă. amenii de ştiinţă studiază cu atenţie parametrii şi caracteristicile specifice conştiinţei (claritatea, continuitatea fluxului, spiritul activ, direcţionarea asupra obiectului, etc). Totuşi nu toţi pshihologii acceptă ca parametrii conştiinţei, capacitatea (randamentul) şi densitatea. La fiecare individ capacitatea atenţiei este diferită: de la conştientizarea sinelui şi a propriilor acţiuni până la conştientizarea unificării depline cu Cosmosul (Superconştiinţa).

Fiecare corp al organismului cosmic are propria sa energie a conştiinţei. Cu cât sunt mai dezvoltate aceste corpuri, cu atât este mai cuprinzătoare conştiinţa lor. Cea mai mare cantitate de informaţii este accesibilă corpurilor Nirvana, Karrnic, Mental. Lumina totală de la corpul roşu la cel verde este conştiinţa persoanei, de la verde-deschis la violet este Conştiinţa Sufletului, Conştiinţa Absolutului, Conştiinţa Spiritului. Purificarea organismului cosmic de culorile închise ajută la purificarea conştiinţei.

La nivelul Chakrei Centrale există un punct luminos de formă ovală în interiorul conturului energetic. Acest punct este Lumina Conştiinţei, care interpretează informaţia ce soseşte la ea din toate părţile.În interiorul conturului, punctul luminos se poate deplasa, de aceea perceperea lumii noastre este diferită pentru fiecare dintre noi.Deplasarea punctului în afara limitelor conturului permite receptionarea informaţiilor din alte lumi. Deplasarea punctului necesită multă energie, capacitatea de a menţine lumina conştiinţei în noua poziţie, adică un program special de exersare psihofizică. Omul atinge conştiinţa absolută în timpul ridicării Kundalini la Sahasrara.

Tehnica de dirijare a Conştiinţei este legată de categoria Atenţiei. Psihologia defineşte această categorie astfel: "Atenţia este concentrarea Conştiinţei asupra unuia sau a mai multor obiecte, ce asigură reflectarea deosebit de intensă a acesteia".

Starea de concentrare profundă a atenţiei este primul factor de mare importanţă. După ce stăpânim tehnica concentrării profunde a atenţiei, putem învăţa să menţinem punctul de lumină al Conştiinţei în orice loc al conturului energetic.

Ulterior este necesar să stăpânim tehnica stabilităţii (duratei) Atenţiei. Prin aceasta se obţine rezistenţa menţinerii punctului Luminii Conştiinţei în oricare loc al conturului energetic.

Următorul parametru important este capacitatea de comutare rapidă a atenţiei. Dezvoltând această capacitate putem învăţa să trecem rapid de la un punct al Luminii Conştiinţei la altul în interiorul conturului energetic.

Şi, în cele din urmă, treptele cele mai înalte de dezvoltare ale atenţiei sunt volumul acesteia (randamentul) şi caracterul distributiv. Volumul atenţiei unui om obişnuit cuprinde 5-7 obiecte. Dar, după ce reuşeşte să cuprindă cu atenţia peste 10

obiecte şi acţiuni, omul reuşeşte să aprindă instantaneu câteva puncte ale Luminii Conştiinţei—trecerea spre conştiinţa perfecţionată. În cazul în care, atenţia captează câteva obiecte, dar cantitatea de Lumină a Conştiinţei se transmite inegal (la un obiect mai mult, la altul mai puţin), atunci vorbim de caracterul distributiv al atenţiei. Acest parametru important oferă posibilitatea de a întoarce punctul Conştiinţei la starea obişnuită.

Dezvoltarea concentrării, stabilităţii şi comutarea rapidă a atenţiei pot fi ajutate cu exerciţiile pe care vi le propun:

1. Se ia un obiect oarecare (de exemplu, o cutie de chibrituri), o puneţi în faţa voastră şi încercaţi ca timp de un minut sa vă concentraţi atenţia asupra acestui obiect gândindu-vă numai la el. Dar cum? Să zicem, în felul următor: "Cutia are formă dreptunghiulară, are culoarea cutare, are etichetă, înăuntru sunt atâtea beţe, cutia îmi place, din ea se poate face o casetă, cutia poate pluti pe apă ca un vaporaş etc." (Acest exerciţiu dezvoltă şi imaginaţia.) La început vă vor deranja, vor "pătrunde" gânduri străine, acestea trebuie alungate, dar, dacă nu vă reuşeşte, mai bine vă opriţi. Faceţi exerciţiul până apar primele semne de oboseală, începând cu un minut şi adăugând în fiecare zi câte o jumătate de minut, mărind timpul de concentrare până la cinci-şapte minute. Recomand ca exerciţiul să se facă de două ori pe zi, dimineaţa şi seara cu două-trei ore înainte de culcare timp de trei luni. In cea de-a doua lună, exerciţiul poate fi complicat: în paralel cu concentrarea asupra cutiei de chibrituri se dă drumul la muzică (factor de distragere a atenţiei).

2. Acest exerciţiu este deseori prezentat de yoghini pentru a demonstra tehnica de concentrare a atenţiei. Iau câteva pietricele diferite, le aruncă pe masă şi le privesc timp de trei secunde. Apoi, descriu în amănunţime fiecare pietricică (culoarea lor, forma, dimensiunea, numărul lor). Vă sfătuiesc ca, atât dumneavoastră cât şi copiii dumneavoastră să exersaţi această capacitate de concentrare a atenţiei.

După cum aţi observat, exerciţiile propuse de mine sunt simple, dar când le efectuaţi trebuie să respectaţi cu stricteţe următoarea regulă: să nu vă supraâncordaţi.

Manipularea conştiinţei este un lucru periculos, yoghinilor le trebuie zeci de ani să dezvolte această tehnică. In sistemul meu, rezultatul poate fi obţinut mai repede, cu condiţia ca, toate sistemele corpurilor subtile să fie armonios dezvoltate şi să fie bine stăpânite metodele pshihoenergeticii.

Rezultate excepţionale pentru creşterea parametrilor Conştiinţei oferă exersarea Memoriei, care facilitează deasemenea dezvoltarea calităţilor fenomenale proprii (telepatia, sugestia verbală, clarviziunea,etc.)

Psihologia defineşte Memoria astfel: "Memoria este reflectarea experienţei nemijlocite şi trecute a omului prin reţinerea, păstrarea şi reprezentarea ulterioară a unor sentimente, gânduri şi imagini trăite anterior de acesta, a unor obiecte şi fenomene percepute anterior". Fiecare din corpurile noastre cosmice are memoria sa. Lumina Conştiinţei lasă urme nu numai pe corpul fizic (moleculele de ADN şi ARN) dar şi în materia corpurilor subtile, de aici numărul mare al formelor de memorie. În cazul memorării conştientizate, este de dorit să se comute câteva forme de Memorie, pentru ca înregistrarea să pătrundă simultan în câteva corpuri. Aceasta dă posibilitatea să se reproducă mai uşor ceea ce s-a înregistrat.Să examinăm câteva forme de Memorie:

Verbal-logică - priceperea de a reţine informaţia pe baza legăturilor logice. Se dezvoltă pe calea raţionamentelor logice (de exemplu, pe marginea unui text citit). O mare influenţă asupra dezvoltării acestui fel de memorie o au chakrele Sahasrara, Ajna şi Muladhara.

Intuitivă — capacitatea de a reţine în memorie fotograme, holograma informaţiei văzute prin concentrarea atenţiei. Chakrele care influenţează dezvoltarea Memoriei intuitive sunt: Sahasrara, Ajna,Vishudha.

Motrice — priceperea de a reproduce o operaţie motrice văzută. Chakrele care influenţează dezvoltarea Memoriei motrice sunt: Muladhara,Ajna, Manipura.

Emoţională — priceperea de a memora şi a reproduce o anumită emoţie, senzaţie. Momentele trăite emoţional se reţin mai bine şi pentru mai mult timp. Chakrele care influenţează dezvoltarea acesteia sunt:Anahata,Ajna,Muladhara, Sahasrara.

Indicatorii fenomenali ai Memoriei mecanice şi spontane se asigură prin dezvoltarea sută la sută a corpului astral. Corpul karmic are posibilităţi deosebit de mari pentru memorare şi reproducere a informaţiei. Caracteristicile Memoriei se îmbunătăţesc şi în cazul unei puternice dezvoltări mentale (cunoştinţe vaste şi trainice).

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA MEMORIEI

1. **Pentru Memoria verbal-logică şi figurativă**.

Aşezaţi-vă într-o poziţie comodă, stare de uşoară relaxare. Citiţi cu atenţie un text nu prea lung, selecţionaţi detaliile principale, imaginile, elementele constitutive. Apoi, cu ochii închişi, străduiţi-vă să-1 reproduceţi, închipuiţi-vă şi încercaţi să vedeţi în gând cele citite până în cele mai mici amănunte. Schematic, acest proces va arăta în felul următor (fig. 3).

De exemplu, aţi împărţit textul în zece părţi (grupe). Să presupunem că din Memorie v-a scăpat cea de-a patra grupă. Cum să vă amintiţi şi să reconstituiţi ceea ce s-a pierdut din Memorie? Desfăşurarea dată în schemă vă va ajuta. Dacă "ieşirea la suprafaţă" a textului nu s-a produs, citiţi-l încă o dată. Vă recomand ca la început să luaţi un text compus din cel mult zece propoziţii. Treptat îl puteţi mări până la o pagină ş.a.m.d.

2.**Pentru Memoria intuitivă-fotografică.**

Pregătiţi o foaie de hârtie cu nouă pătrăţele. Rugaţi pe cineva să scrie în aceste pătrăţele cifre. Examinaţi cifrele şi încercaţi să memoraţi ordinea lor şi toate caracteristicile scrisului (grafia). Exerciţiul se va face zilnic, până la primele semne de oboseală. Timpul de memorate: la început nouă secunde, apoi se scade până, la trei secunde. Ulterior, numărulde pătrăţele cu cifre poate fi mărit treptat. Aceeaşi metodă poate fi folosită şi pentru lucrul cu textul.

3.**Exerciţiu universal de exersare a tuturor formelor de Memorie, legat de încercarea de a deplasa punctul Conştiinţei în timp.**

Înainte de culcare, aşezaţi-vă într-o poziţie comodă şi încercaţi să faceţi o "derulare" a zilei, adică să rememoraţi toate evenimentele zilei anterioare în ordine inversă. Străduiţi-vă ca, în acelaşi timp să rememoraţi sentimentele, frământările, imaginile, textele citite, etc

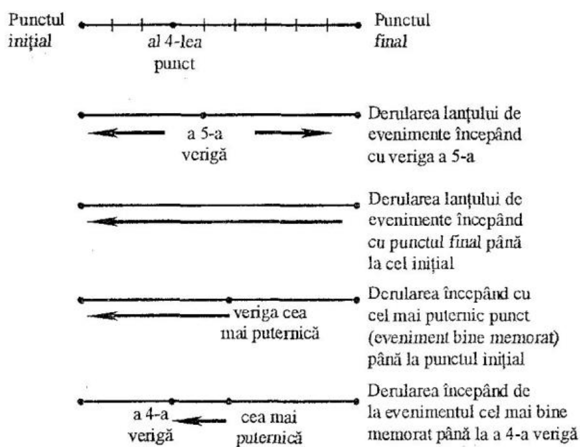


Fig. 3

Bioritmul	Emoţional	Intelectual	Fizic
t^0	+17	+19	+16
Vântul	Slab	Mediu	Puternic
Nebulozitate			
Dispoziţia după exerciţii	B.	Excelentă	S.
Dispoziţia înainte de exerciţii	B.	Excelentă	S.
Gradul de complexitate	Uşor	Cu încordare	Greu
Timpul consumat pentru exerciţiu	3 min.	5 min.	10 min.
Ora de desfăşurare	9.00	13.00	19.00
Numărul de exerciţii	1	2	3
Zile			

Acest exerciţiu trebuie făcut zilnic, timp de un an. După o exersare îndelungată, puteţi deplasa punctul Luminii Conştiinţei în trecut şi veţi putea revedea mental orice zi, oră, minut din viaţa voastră.

Pentru exersarea Memoriei dau rezultate bune metodele de autosugestie. De exemplu, înainte de a memora o anumită informaţie, relaxaţi-vă uşor şi daţi comanda mentală: "Tot ce voi vedea, auzi, simţi, voi memora uşor; voi reţine foarte bine şi voi putea să-mi amintesc în orice moment ceea ce îmi este necesar. Memoria mea este elastică şi comandată de mine. Pot să-mi amintesc totul, imediat ce-mi doresc acest lucru". După aceasta, începeţi memorarea. Pentru dezvoltarea unei Memorii de durată, este necesar ca acest exerciţiu să fie efectuat de trei ori pe zi timp de un an.

Dacă nu stăpâniţi metoda autosugestiei, prin care realizarea comenzilor Memoriei este mult mai eficientă, vă propun să învăţaţi un exerciţiu rapid.

Stând în picioare, închideţi ochii, relaxaţi-vă puţin şi daţi comanda mentală: "Când voi spune "trei" voi cădea pe spate. "Unu" — sunt tras spre spate, "doi"— sunt tras şi mai mult spre spate, "trei" — cad pe spate. Stop! Senzaţia de cădere a dispărut". (cuvântul "stop" încercaţi să-1 spuneţi nu când atingeţi solul ci puţin mai devreme). Trebuie sa fiţi într-o stare pasivă: nu trebuie să vă doriţi cu putere să cădeţi, dar nici să vă opuneţi vouă înşivă. Dacă v-aţi însuşit perfect "căderea" la numărătoarea "trei", încercaţi la numărătoarea "unu". Apoi, se poate folosi următoarea formulă de autosugestionare pentru îmbunătăţirea Memoriei: "Memoria mea reţine tot ceea ce îmi este necesar. În orice moment, printr-o comandă mentală, pot să-mi amintesc totul". După aceasta, continuaţi cu memorarea informaţiilor. Exerciţiul se va face de trei ori pe zi timp de un an.

Celor ce doresc să obţină rezultate fenomenale în dezvoltarea Memoriei le recomand să ţină un jurnal zilnic, care îi va ajuta să fixeze şi să analizeze

factorii pozitivi şi negativi, ce influenţează procesele de memorare, păstrare şi reproducere a informaţiei (fig. 4).

VI. ÎNTR-UN CORP SĂNĂTOS — UN SPIRIT SĂNĂTOS

Drept fundament al dezvoltării cosmice trebuie considerată existenţa individului pe pământ ca fiind cea mai sănătoasă şi folositoare unitate a societăţii. Exersarea pshihicului trebuie să se desfăşoare în concordanţă cu o viaţă activă. Nimic nu favorizează în aşa măsură dezvoltarea planului roşu, ca aspiraţia către sănătatea fizică, pshihică şi energetică

Sănătatea fizică.

Recomandările pentru menţinerea corpului nostru fizic, în ordinea dată mai jos, sunt destul de simple, dar trebuie îndeplinite cu stricteţe.

Prima regulă se referă la o alimentaţie raţională şi echilibrată. Vă propun următorul regim alimentar: micul dejun — sucuri, fructe; masa de prânz—sucuri, salate din legume proaspete, supe din legume, carne sau peşte şi la desert fructe; cina—la fel ca masa de prânz, dar fără supă. Este de dorit un consum minim de pâine, sare, zahăr. Să se excludă din alimentaţie cafeaua şi ciocolata, deoarece excită puternic celulele.

A doua regulă este curăţarea la timp a organismului de diferite reziduuri. Trebuie ca o dată pe săptămână să se facă o clismă însoţită de înfometare timp de 24 de ore. In afară de aceasta, este foarte folositor să se efectueze curăţarea regulată a tuturor organelor interne, pentru care medicina populară oferă reţete foarte eficiente. Iată câteva dintre el e.

Curăţarea profilactică (pentru toate organele interne): Se foloseşte drăgaica obişnuită. Se fierbe şi se bea iarna sub formă de ceai concentrat timp de 3 -4 săptămâni.

Curăţarea de săruri (în cazul depunerii acestora): două linguri de orez nedecorticat se acoperă cu apă şi se lasă astfel timp de 24 h. Dimineaţa se fierbe (după ce a dat în clocot, se mai fierbe 5 min) şi se consumă pe stomacul goi. Este de dorit ca, după aceasta 4-6 ore să nu se consume nimic. Tratamentul se face câte două săptămâni, de două ori pe an. Este o variantă profilactică eficientă.

Pentru eliminarea depunerilor calcaroase se obţin rezultate bune folosind următoarea reţetă: Sunt necesare 3 pachete cu foi de dafin (50 g fiecare). Prima zi: se toarnă într-un vas emailat 300 g apă şi se pune o jumătate de pachet de foi de dafin, se dă în clocot şi se fierbe la foc mic 5 min. Apoi, se ia vasul de pe foc şi se acoperă timp de 3 ore. Lichidul se toarnă într-un pahar şi se bea cu înghiţituri mici pe parcursul zilei. Procedura se repetă a doua şi a treia zi. Peste o săptămână, ciclul de trei zile se repetă, iar peste un an se va repeta timp de şase zile.

Curăţarea ficatului: se folosesc gălbenele (uscate). Se fierb 40 g flori sau plante într-un litru apă. În timpul zilei, din această cantitate se bea de trei ori, cu 20 min. înainte de masă. Tratamentul durează 2-3 săptămâni.

Eliminarea pietrelor de la ficat: se pregăteşte un amestec din 100 g ulei de măsline şi 100 g suc proaspăt de lămâie, amestecul se răceşte până la+10 grade Celsius. Prima zi: se ia masa de prânz, cina nu. înainte de culcare, stând în pat şi amestecând continuu compoziţia, se bea cu înghiţituri mici. După ce aţi adormit, nu trebuie să vă sculaţi. A doua zi: dimineaţa se face clismă. In timpul zilei se bea numai apă fiartă, puţin îndulcită cu miere şi cu un adaos de sare cu lămâie sau suc. Seara se face din nou clismă. A treia zi: dimineaţa se face clismă. Ziua se vor consuma legume fierte şi fructe. După una din clisme vor apărea pietre de culoare verde-intens. Dacă după ultima clismă nu vor apărea pietre, atunci procedura se repetă peste cinci zile. In caz contrar, procedura se repetă peste două săptămâni.

Curăţarea rinichilor: o lună şi jumătate pe an se va bea apă magnetizată.

Curăţarea limfei. (Metodă complexă de dezintoxicare).

Dimineaţa, pe stomacul gol, se bea un pahar cu următorul amestec: o lingură de sare Glauber (sulfat de sodiu) la un pahar de apă. Se pregăteşte un amestec format din 2 litri suc de citrice şi 2 litri apă (în total 4 litri); sucul se pregăteşte din: 4 grapefruit-uri mari sau 6 mici,1-3 lămâi, până la 2 litri se completează cu suc de portocale. Se adaugă 2 litri apă. Amestecul se va consuma la 30 min. după ce s-a luat sarea Glauber. Tratamentul continuă la fiecare 20-30 min., se consumă toată ziua cantităţi medii (350-400 g). Puteţi să nu mâncaţi nimic şi numai dacă apare o senzaţie puternică de foame mâncaţi câteva portocale. Înainte de culcare se face clismă (2 litri apă cu adaus de suc de lămâie). Procedura se repetă 3 zile. Ca rezultat, din organism se elimină 12 litri de limfa acidă bolnavă. În toate cele 3 zile se beau numai sucuri, se consumă legume şi fructe crude, se bea apă cu sare Glauber pe stomacul gol.

Curăţarea vaselor sanguine şi ridicarea tonusului general al organismului fizic: se folosesc plantele: muşeţel, sunătoare, siminoc, muguri de mesteacăn. Se iau câte 100 g din fiecare plantă şi se pun într-un borcan de 3 1, borcanul se închide (metoda de păstrare). Pregătirea: se fierb 0,5 1 apă, se adaugă o lingură de plante, se lasă 20 min, se strecoară. La 250 g de amestec se adaugă o linguriţă miere, se amestecă şi se bea înainte de culcare. Cantitatea de 250 g rămasă se bea dimineaţa pe stomacul gol, încălzită şi cu adaos de miere. În acest fel se foloseşte întregul amestec. Procedura se repetă peste 5 ani.

A treia regulă necesară pentru dezvoltarea corpului fizic este o bună încărcătură fizică însoţită de o extenuare fizică suficientă (până la transpiraţie abundentă). Cel puţin o dată pe săptămână să se facă baie de aburi.

Sănătate psihică.

Autocontrolul permanent, introspecţia, perceperea sinelui, autoeducaţia ş.a.m.d., sunt parametri importanţi ai dezvoltării sănătăţii psihice. însuşirea perfectă a

sistemului de autoexersare permite să se influenţeze uşor sfera psihofiziologică a organismului.

Vă propun să învăţaţi două exerciţii simple, care vor deveni cheia psihicului dumneavoastră, vor permite dirijarea proceselor psihice.

Aşezaţi-vă comod într-un fotoliu, mâinile pe genunchi, închideţi ochii. Formula de autosugestionare este: "La numărul "10" mâinile vor deveni grele, se vor lipi puternic de picioare şi nu le voi putea ridica. Unu — mâinile încep să se lipească de picioare. Doi — mâinile au devenit mai grele. Trei, patru — mâinile sunt strâns lipite. Cinci, şase — mâinile s-au lipit puternic. Şapte, opt—nu pot să desprind mâinile de pe picioare. Cu cât încerc să le desprind, cu atât ele se lipesc mai tare. Nouă, zece — mâinile sunt foarte puternic lipite de picioare şi nu pot să le ridic. Şi acum când voi spune "cinci" mâinile vor deveni uşoare, libere, mobile şi, după acest exerciţiu, oricare sugestionare va fi realizată de psihicul meu. Unu, doi — mâinile sunt uşoare, mobile, se deslipesc de picioare. Trei, patru — mâinile au devenit mai uşoare, mai mobile, s-au deslipit complet. Cinci, şase— mâinile sunt uşoare, libere mobile." Şi acum, timp de un minut, puteţi da oricare orientare necesară şi programată în prealabil psihicului dumneavoastră.

Aceeaşi poziţie, ochii închişi. Formula de sugestionare: "La numărul "treisprezece" sistemul meu nervos se va întări, corpul va deveni mai uşor, proaspăt, mobil. Unu, doi —fiecare celulă a sistemului meu nervos central este puternică, liniştită şi dirijată de mine. Trei, patru — sistemul nervos s-a întărit, s-a liniştit.Cinci, şase — sistemul nervos este puternic, liniştit şi dirijat de mine. În orice moment, oricare comandă mentală va fi realizată totdeauna şi oriunde de către psihicul meu. La numărul "cinci", corpul va deveni proaspăt, uşor, liniştit şi termin exerciţiul. Unu — corpul este uşor, proaspăt, liniştit. Doi — mâinile, picioarele sunt uşoare. Trei — trunchiul este uşor. Patru — gândurile sunt plăcute, proaspete, liniştite. Cinci — capul este limpede, proaspăt, clar." Exerciţiul s-a încheiat. Deschideţi ochii, ridicaţi-vă, scuturaţi-vă şi plimbaţi-vă puţin prin cameră.

Sănătatea energetică.

Din punctul meu de vedere, sănătatea fizică şi psihică depind într-o mare măsură de echilibrul energetic al organismului. In cazul unei energii puternice, oamenii practic nu se îmbolnăvesc, iar cunoaşterea metodelor de încărcare bioenergetică, asigură autoregenerarea organismului la nivel celular. Am elaborat un set de exerciţii privind reglarea şi creşterea energiei. Această problemă va fi examinată în detaliu în capitolul "Bioenergia". Până una-alta, vă propun o reţetă eficientă, ce contribuie la creşterea potenţialului energetic al corpului fizic (energiei interne).

Se iau 100 g grâu (netratat cu substanţe chimice), se presară într-o farfurie de lut, se spălă de câteva ori cu apă. Când apa va fi curată, o parte se scurge şi se lasă numai atât cât să fie la nivelul stratului superior al grăunţelor. Se acoperă cu un şerveţel şi se pune într-un loc cald pentru 1-3 zile. In timpul germinării grâului, se

adaugă apă. Când apar germeni cu dimensiunea de 1 mm grâul se spală din nou de câteva ori. Se fierbe un pahar de lapte şi se toarnă peste grâu. Se adaugă o linguriţă de miere şi una de unt. Se încălzeşte până la temperatura normală şi se consumă. Aceasta este porţia zilnică. Grâul încolţit poate fi consumat în orice moment al zilei, timp de jumătate de lună, cu reducerea în acest timp a consumului de produse făinoase. Acest tratament ar fi bine să fie aplicat în fiecare an.

VII. PROBLEMA VIEŢII ŞI A MORŢII REÂNCARNAREA

Îmi sunt familiare sistemele filozofice, care privesc fenomenul Vieţii ca unificare a două elemente fundamentale — Spirit şi Materie. Firul, care leagă aceste două categorii este Conştiinţa, care la rândul ei este singura care leagă alte două categorii: Viaţa şi Moartea. "Lumina Conştiinţei este Viaţa, întreruperea Luminii Conştiinţei este Moartea", — afirmau filozofii antici şi vedeau sensul Vieţii în extinderea Luminii Conştiinţei, atingerea Conştiinţei Depline, care nu se întrerupe după Moartea corpului fizic şi duce la nemurire.

După moartea fizică, omul are o multitudine de căi pentru a-şi continua existenţa în diferite sfere ale celor treisprezece lumi, fireşte, nu totdeauna sub formă umană. Problema Vieţii Veşnice şi a permanentei renaşteri (reîncarnarea) este examinată în profunzime de filozofia budistă.

Precum corpul fizic, toate corpurile subtile sunt supuse proceselor de descompunere şi moarte. Multe religii, în funcţie de termenele de părăsire a diferitelor corpuri, au elaborat ritualuri de înmormântare şi pomenire corespunzătoare. Trei zile după moartea corpului fizic, învelişul energetic cu informaţia stocată — esenţa corpului subtil — părăseşte corpul eteric (după care acesta se distruge). După 9 zile esenţa părăseşte corpul astral. După 40 de zile — corpul mental, 114 zile — corpul karmic, după 146 zile — corpul intuitiv. După *666* zile — învelişul corpului Nirvanei poate pătrunde în Absolut (alb — dacă s-a dezvoltat corpul Nirvanei sau negru — dacă s-a dezvoltat corpul maron). Se descompune numai corpul eteric, celelalte corpuri se păstrează pentru dezvoltarea evolutivă viitoare, deoarece o singură viaţă în corpul fizic nu ajunge dezvoltării complete a corpurilor subtile. Fiecare om parcurge un lanţ evolutiv al dezvoltării, caracteristic numai lui. Cercetările făcute privind reîncarnarea au arătat că, în medie, fiecare dintre noi a trăit trei-patru sute de vieţi. Dar, majoritatea oamenilor, după moarte, nu-şi conştientizează sinele şi, născându-se din nou, pierd

memoria trecutului. Totuşi, dacă omul a atins în timpul Vieţii o dezvoltare cosmică înaltă, are posibilitatea de a-şi aminti viaţa lui anterioară. O tehnică specială, care permite vizionarea propriilor lui reîncarnări, ajută la reîntoarcerea experienţei şi cunoştinţelor "uitate". Calitatea vieţilor trăite are o deosebită importanţă. Aspiraţia spre Absolut şi eforturile depuse spre dezvoltarea organismului cosmic integral, dau posibilitatea ca, pe parcursul unei existenţe scurte — numai 50 de vieţi — să se treacă în alte sfere ale lumilor subtile.

VIII. BIOENERGIA

Biocâmpul. Cum îl aveţi dumneavoastră?

Unii cercetători o denumesc energie *psi.* De această formă de energie sunt legate toate fenomenele parapsihologice, dar omenirea a început relativ de curând să studieze serios această problemă. Există o multitudine de opinii, ipoteze diferite, în privinţa biocâmpului, bioenergiei şi bioradiaţiilor, uneori diametral opuse, dar majoritatea cercetătorilor recunosc faptul că, în organismul viu există o structură aparte — biocâmpul — ce diferă calitativ de alte câmpuri cunoscute în fizică. Prin experimente speciale, desfăşurate în laboratoare ştiinţifice, a fost stabilit caracterul radiaţiilor biocâmpului. Alături de câmpurile şi radiaţiile fizice cunoscute (toată gama electromagnetică), în timpul fenomenelor *psi* se observă componente energetice necunoscute ale biocâmpului. De exemplu, în timpul evenimentelor de la Cernobîl, extrasensorii, prin metoda biolocaţiei, au putut să determine nivelul de radioactivitate, iar indicaţiile lor au coincis cu indicaţiile date de dozimetre. Experimentele au arătat, deasemenea, că biocâmpul omului poate apăra de radiaţii. Boabele de grâu au primit o doză de radiaţie de 10 mii de Roentgen. In prealabil, un lot a fost prelucrat de către un extrasensor cu un program de apărare împotriva radiaţiilor. Plantele, asupra cărora a acţionat extrasensorul, şi-au păstrat viabilitatea. Mecanismul unei astfel de acţiuni nu a fost încă descoperit de către fizicieni. În viziunea mea, biocâmpul este câmpul global al celor 12 corpuri împreună cu potenţialele lor energetice caracteristice, care generează puterea biocâmpului. Potenţialul energetic depinde de starea sănătăţii fizice şi psihice, de bagajul genetic şi, nu este exclus, de factorul astrologie.

În mod firesc fiecare om este interesat de problema: care este intensitatea şi puterea propriului biocâmp. Extrasensorii experimentaţi determină cu uşurinţă limitele biocâmpului cu ajutorul mâinilor, uneori cu analizatorul optic. Pentru începătorii care doresc să pătrundă în ştiinţa extrasensologiei, recomand următoarea metodă. Se taie din foiţă subţire (este de preferat foiţa de ţigară) o spirală sub forma de con. Se atârnă pe un fir de nylon. Staţi la o distanţă de 2-3 m,întindeţi mâinile în faţă şi

încercaţi să înfăşuraţi spirala de hârtie în sensul acelor de ceasornic, apoi să o opriţi şi din nou să o înfăşuraţi, de data asta în sensul opus acelor de ceasornic. Dacă exerciţiul v-a reuşit, înseamnă că aveţi înclinării pentru acţionarea bioenergetică.

Potenţialul energetic al biocâmpului poate fi amplificat în contextul: sănătate fizică, plus sănătate psihică, plus sănătate energetică.

CIRCULAŢIA ENERGIEI. DECLANŞAREA Şi DEZVOLTAREA CENTRILOR ENERGETICI

Cum decurg procesele energetice în organism? Cercetarea aprofundată a acestei probleme este prezentată în hatha-yoga.

Se disting două tipuri de energie: pozitivă (masculină) — Yang şi negativă (feminină) Yin. Energia circulă în corpul uman prin canale energetice speciale (meridiane). Există o asemănare între circulaţia energiei prin meridiane şi circulaţia sângelui. Aceasta se manifestă prin existenţa unui număr egal de meridiane ale organelor Yin (mult sânge, energie puţină) şi meridiane ale organelor Yang (multă energie, sânge puţin). Yin şi Yang nu trebuie clasificate în rău şi bun. Ambele feluri de energie sunt necesare şi, în starea de sănătate, acţiunile opuse Yin-Yang se egalizează.

Fiecare din grupele Yin-Yang include 6 meridiane (cinci meridiane ale organelor şi unul care dirijează funcţiile organelor).

Grupa Yang: vezica biliară, intestinul gros, stomacul, intestinele subţiri, vezica urinară, şi meridianul denumit de către acupunctorii chinezi, Părintele energiei.Grupa Yin: ficatul, plămânii, splina, pancreasul inima, rinichii şi meridianul funcţional Mama sângelui.Fluxul de energie trece continuu dintr-un meridian în altul în următoarea ordine: ficat (Yin) — plămâni (Yin) —intestinul gros (Yang) — stomac (Yang)— splină-pancreas (Yin) — inimă (Yin) —intestinul subţire (Yang) — vezica urinară (Yang) —rinichi (Yin) — Mama sângelui (Yin) — Părintele energiei (Yang) — vezica biliară (Yang). Un ciclu complet presupune şi direcţia fluxurilor de energie. Fluxurile, care trec prin partea interioară a mâinilor, se scurg din partea superioară a corpului în direcţia vârfurilor degetelor şi aici se termină. Acestea sunt fluxuri centrifuge, care includ meridianele inimii, plămânilor şi meridianul funcţional Mama sângelui. Fluxurile de pe faţa exterioară a mâinilor, care se scurg din vârfurile degetelor, se îndreaptă spre partea superioară a corpului. Acestea sunt fluxuri centripete, ce aparţin meridianelor intestinului gros, intestinului subţire, meridianului funcţional Părintele energiei.

Categoriile Yin-Yang sunt o necesitate pentru oricare structură. În dinamica cosmică ele sunt exprimate prin simbolul crucii (fig. 4a).

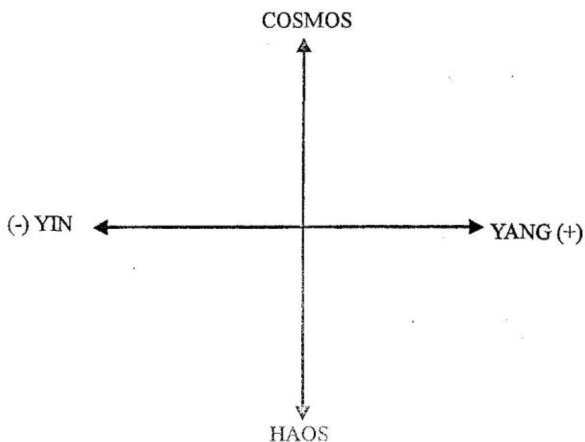


Fig. 4a

34

În momentele de desăvârşire şi concentrare, vectorul mişcării este direcţionatîn sus; în stare de apatie, lene, melancolie, vectorul mişcării îşi schimbă sensul în direcţia haosului. Calmul, relaxarea, manifestările sufletului duc spre partea Yang. Starea de agitaţie, accelerare, manifestarea personalităţii duc spre partea Yin. Omul nu este în stare să menţină pentru mult timp crucea filozofică perfectă. In funcţie de condiţiile externe şi interne, crucea se deformează într-o direcţie sau alta. Este periculoasă deformarea în direcţia Yin-haos, se poate ca în dezvoltarea sa cosmică omul să alunece în trecut cu milioane de ani. În capitolul anterior am examinat sistemul de dezvoltare armonioasă al corpurilor subtile şi, de asemenea, funcţiile chakrelor lor principale. Mi se pare deosebit de importantă problema funcţionării acestora: declanşarea (trezirea) chakrelor, dezvoltarea lor şi capacitatea de a le dirija. Vă propun un sistem de exerciţii, elaborat şi testat de mine, pe parcursul unei practici de mai mulţi ani. Cum a demonstrat experienţa, exerciţiile nu sunt prea greu de însuşit pentru orice persoană, care doreşte să se autorealizeze în acest domeniu.

Înainte de a începe oricare dintre exerciţii, trebuie să stăm cu faţa spre Est, să rostim o mantra de ocrotire, care trezeşte, stimulează, deschide toate chakrele.

"Să fie Lumină şi Pace în ceruri.
Să fie Pace în Adâncuri.
Să fie Pace pe Pământ.
Să fie Pace pentru toate fiinţele.
Să fie Fericire pentru toate fiinţele.

Mantra trebuie rostită de cinci ori: spre Est, se întoarce capul la dreapta (Sud), la stânga (Nord), se întoarce capul peste umărul stâng în sus (Vest), se întoarce capul peste umărul stâng în jos. Această mantra are şi o semnificaţie suplimentară: este unificatoare şi ocrotitoare. De exemplu, în timpul celui de-al doilea război mondial, oamenii care au ştiut această mantra şi au rostit-o în fiecare zi, au rămas în viaţă, fără a suferi o zgârietură.

Exerciţiu pregătitor. închideţi ochii, ridicaţi puţin braţele semi îndoite (poziţia rugăciunii). Cu o rază mentală treceţi pornind de la cap în jos prin toate chakrele, închipuindu-vă culoarea lor.

Exerciţiul 1. Declanşarea Muladharei şi Svadhisthanei.

Staţi cu faţa spre nord. Braţele lăsate liber în jos. Trageţi adânc aerul în piept la numărul "trei", în acelaşi timp trageţi treptat (până la limită) anusul spre interior. La numărul "trei" ţineţi-vă respiraţia, menţinându-vă anusul în aceeaşi poziţie, apoi la numărul "trei" expiraţi pe gură, simultan revenind cu anusul în poziţia iniţială. Nu trebuie să supraâncordaţi anusul. Exerciţiul se execută într-un ritm lent timp de 2-3 min. încălzind bine două cadre inferioare — Muladhara şi Svadhisthana.

Apoi, închipuiţi-vă că, prin ambele picioare energia (roşie — prin piciorul drept, portocalie — prin stângul) se ridică spre chakrele Muladhara şi Svadhisthana. Cu ochiul minţii priviţi chakrele sub forma unui con al cărui vârf atinge coccisul iar baza iese la partea din faţă a trunchiului, în zona inferioară a abdomenului. La început trimiteţi energia spre vârful conului (baza caprei), apoi spiralat prin con (în sensul acelor de ceasornic) până la baza acestuia, răsucind spirala până la punctul central (fig. 5).

Respiraţia este superficială. Exerciţiul se execută vizualizând permanent culoarea cu ochiul minţii, până la apariţia unei străluciri puternice a chakrelor.

Exerciţiul 2. Declanşarea chakrelor Manipura. Se execută stând în picioare cu faţa spre nord, "poziţia rugăciunii", respiraţie superficială. Daţi comanda mentală: "Energia, galbenă se îndreaptă spre Manipura într-un flux continuu prin ambele braţe." Cu ochiul minţii direcţionaţi energia galbenă spre vârful conului caprei (a 5-a vertebră a coloanei vertebrale) şi, la fel ca în primul exerciţiu, răsuciţi-o pe spiralele conului în sensul acelor de ceasornic până la baza acestuia, situată la 2 cm. mai sus de ombilic (fig. 6).

Exerciţiul 3. Declanşarea caprei Vishudha. Se execută din picioare, în "poziţia rugăciunii", respiraţia este superficială. îndreptaţi ochiul minţii spre chakra Vishudha închipuindu-vă culoarea acesteia (bleu). Timp de - 20sec.,concentraţi-vă atenţia asupra ei. Apoi, trimiteţi energia bleu prin ambele

braţe spre vârful conului (prima vertebră a şirei spinării), închipuindu-vă că vârful conului este un magnet, iar conul este o pâlnie. Răsuciţi energia în sensul acelor de ceasornic, ca în exerciţiul trecut, spre baza conului (nivelul glandei tiroide, clavicula). Trebuie să vizualizaţi permanent culoarea bleu, până capătă o strălucire puternică (fig. 7).

Exerciţiul 4. Declanşarea chakrei Ajna.Staţi cu faţa spre nord, "poziţia rugăciunii". Îndreptaţi ochiul minţii spre chakra Ajna (a doua vertebră cervicală) şi vizualizaţi culoarea acesteia (albastru). Preluaţi energia albastră prin ambele braţe şi trimiteţi-o spre vârful conului chakrei Ajna (a doua vertebră cervicală) şi, în sensul acelor ceasornicului, după aceeaşi schemă, coborâţi spiralat energia albastră până la baza conului, iar apoi spre centrul chakrei Ajna. Exerciţiul se execută trimiţând energia până se obţine o strălucire puternică a culorii (fig. 8).

Exerciţiul 5. Declanşarea şi dezvoltarea chakrei corpului mental.Acest exerciţiu se poate executa atunci, când au fost însuşite la perfecţie exerciţiile de deschidere a chakrelor Ajna, Vishudha şi Manipura.Luaţi "poziţia rugăciunii", cu faţa spre nord. Îndreptaţi ochiul minţii spre vârful conului Manipurei (baza chakrei), vizualizaţi-1 timp de 5-6 sec, percepând clar lumina galbenă. Apoi îndreptaţi ochiul minţii spre vârful conului Ajna, vizualizaţi-1, percepând clar culoarea albastră. Comandaţi-1 mental: "Energia de la ambele chakre trebuie simultan şi fără obstacole să vină una în întâmpinarea celeilalte". începeţi să trimiteţi energia în acelaşi timp prin două conuri până la centrele chakrelor, în sensul acelor de ceasornic, iar apoi simultan cu Manipura, trimiteţi energia în sus spre chakra Centrală a Corpului Mental, de la Ajna—în jos. (fig.9). La nivelul chakrei Centrale, prin spirală, se produce contopirea energiilor (galben + albastru = verde). Trebuie să se ajungă prin vizualizare la o culoare verde-aprins densă.

Exerciţiul 6. Declanşarea chakreiAnahata.Staţi cu faţa spre nord în "poziţia rugăciunii". Vizualizaţi mental lumina celor trei chakre inferioare, vârfurile conurilor acestora (Muladhara, Svadhisthana şi Manipura), apoi a celor două chakre superioare (Ajna, Vishudha). Simultan, preluaţi energia de la cele două conuri de sus şi de la cele trei de jos şi îndreptaţi-o spiralat în jurul coloanei vertebrale spre vârful conului chakrei Anahata (a cincea vertebră a şirei spinării). De la cele două chakre superioare, energia se transmite în sensul acelor de ceasornic, de la cele trei inferioare — invers. În vârful conului energiile se contopesc, se răsucesc într-un fir de culoare violet, care coboară în sensul acelor de ceasornic până la bază, iar apoi spiralat spre centrul chakrei Anahata. Exerciţiul se face până la obţinerea unei culori violete puternice (fig. 10).

Exerciţiul 7. Dezvoltarea chakrei Sahasrara. Aşezaţi-vă cu faţa spre nord în poziţia lotusului. Dacă vă este greu să staţi în această poziţie, atunci pur şi simplu încrucişaţi picioarele, Închideţi ochii, uniţi degetele. Închipuiţi-vă că, la stânga voastră, se află Luna (energia negativă, rece), la dreapta — Soarele (energia pozitivă, caldă), iar de jur împrejurul vostru se află

oceanul de energie al Cosmosului, energie pe care începeţi s-o inspiraţi prin nara stângă (vizualizaţi acest proces), apoi ridicaţi energia la Ajna, Sahasrara şi coborâţi-o prin partea stângă a coloanei vertebrale până la coccis. În acelaşi timp, prin nara dreaptă inspiraţi energia pozitivă, apoi coborâţi-o folosind aceeaşi schemă, dar prin partea dreaptă a coloanei vertebrale până la coccis.

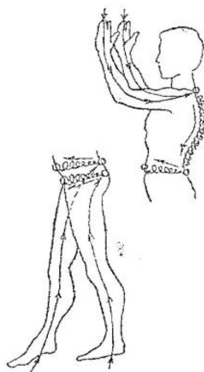


Fig.5,6

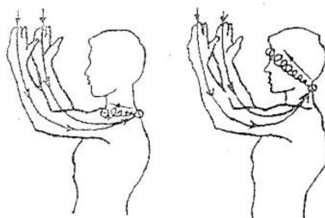


Fig.7,8

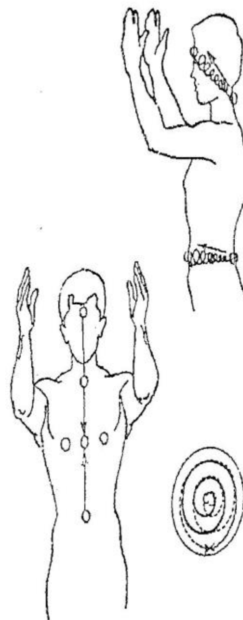


Fig.9

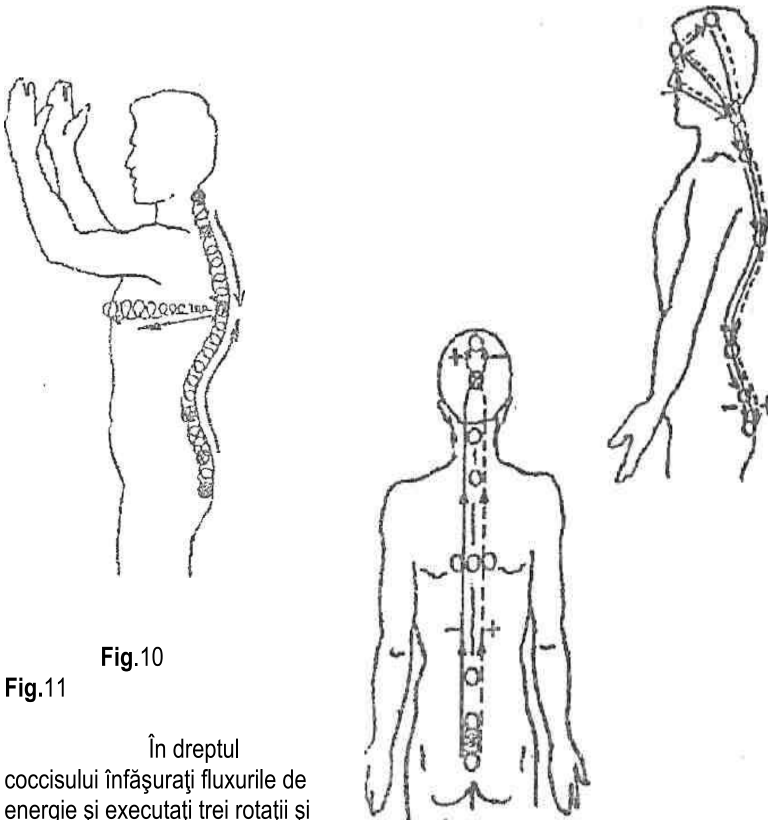


Fig.10

Fig.11

În dreptul coccisului înfăşuraţi fluxurile de energie şi executaţi trei rotaţii şi jumătate în jurul coloanei vertebrale, apoi ridicaţi-le. Mai departe, energia pozitivă se ridică prin partea dreaptă, de-a lungul coloanei vertebrale, iar prin partea stângă — energia negativă. La nivelul cefii (zona hipotalamusului) energia se încrucişează: cea lunară merge în emisfera dreaptă a creierului, iar cea solară — în emisfera stângă. Apoi, energia se ridică la nivelul Sahasrarei şi se uneşte. Mental, "se leagă" nodul (fig. 11).

Repetaţi acest exerciţiu de 15-20 de ori, ridicând energia în timpul inspiraţiei şi coborând-o în timpul expiraţiei.Exerciţiu pentru blocarea chakrei maron. Acest exerciţiu, pe de o parte, diminuează dezvoltarea culorii maron iar pe de altă parte, permite ridicarea calităţii culorii violet la un nivel superior.

Exerciţiul se poate executa şezând în "poziţia vizitiului" (braţele pe genunchi cu palmele în sus), faţa spre nord cu ochii închi şi. Vizualizaţi mental toate chakrele după gama lor coloristică, inclusiv chakra lumii maron. După ce aţi preluat energia din centrul bazei conului Vishudha (bleu), trimiteţi-o în jos la subchakra unu

(punctul luminos verde din jurul plexului inimii, partea dreaptă). Apoi, în sensul invers acelor de ceasornic, se curbează chakra Centrală după elipsă, energia se trimite spre centrul bazei conului Anahata. Apoi, se întoarce prin elipsă în subchakra iniţială 1.

Energia se preia de la baza conului chakrei Ajna (albastră), se trimite în jos la subchakra 2, în sensul invers acelor de ceasornic, paralel cu energia bleu. Energia se deplasează până la baza conului Anahata şi se întoarce eliptic în punctul iniţial 2.

La fel se procedează cu energiile Manipura (galbenă, subchakra 3), portocalie (portocalie, subchakra 4), Muladhara (roşie, subchakra 5) dar, în sensul acelor de ceasornic. Prin această metodă se creează un bloc protector. Rămâne să întărim energia acestuia. Se aplică următoarea metodă. Energia de la Sahasrara se coboară prin toate chakrele prin bazele conurilor până la Muladhara. Apoi, după trezirea centrului Ajna, energia bifurcată se trimite pe orizontală la dreapta şi la stânga prin tâmple. întărirea trebuie să se facă de trei ori (fig. 12).

Există şi o metodă mai simplă pentru protejarea chakrei inimii de chakra lumii maron. Cu ochiul minţii, treceţi lent prin toate chakrele de la cea de sus până la cea de jos (Muladhara) prin bazele chakrelor (vârfurile conurilor), vizualizând cu claritate culoarea lor. Apoi, de la vârful conului Muladhara, trimiteţi energia în sensul acelor de ceasornic şi ridicaţi-o până la chakra Centrală, apoi trimiteţi-o eliptic curbând chakra inimii (în sensul acelor de ceasornic). Se vizualizează apoi chakra Sahasrara (baza conului acesteia) şi energia se trimite în jos până la chakra Centrală şi, în sensul invers acelor ceasornicului, în jurul chakrei inimii, oprind-o la chakra Centrală. Mental "se leagă" nodul de energie (fig. 13). Apoi, se realizează întărirea folosind metoda din exerciţiul anterior.

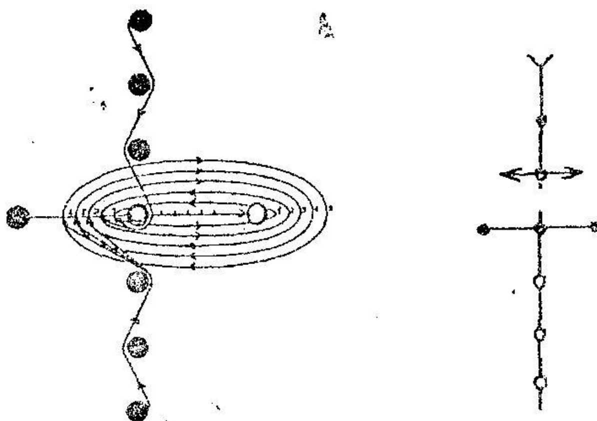


Fig. 12,13

ÎNCĂRCAREA BIOENERGETICĂ ŞI CORECŢIA BIOENERGETICĂ A ORGANISMULUI.
METODE DE APĂRARE

Bioenergia este un indicator nu numai pentru dezvoltarea integrala a organismului nostru, ci şi baza acelor fenomene ce ţin de ştiinţa parapsihologici. Este imposibil să te ocupi de practicarea tratamentului prin acţiunea bioenergetică, telepatie, telekinezie, sugestie pshihoenergetică ş.a.m.d. fără a cunoaşte metodele de acumulare, distribuţie şi întărire a bioenergiei. Aş vrea să învăţaţi două exerciţii foarte importante, de bază, în domeniul bioenergeticii.

Exerciţiul nr. 1 permite amplificarea de câteva ori a bioenergiei organismului şi, după cum arată cercetări îndelungate, prin aceasta se produce declanşarea rezervelor interne ale organismului şi autoregenerarea acestuia la nivel celular.

Exerciţiul se execută în picioare în "poziţia rugăciunii" sau şezând în "poziţia vizitiului "(fig. 14).

Când inspirăm: ne închipuim că miliarde de particule de energie cosmică, energia vigorii, vieţii, sănătăţii şi longevităţii ajung la vârfurile degetelor deschizând ecluze bioenergetice (puncte biologic active). Senzaţia este percepută sub forma unor înţepături uşoare, curent slab, furnicături ş.a.m.d.

Când expirăm: energia se trimite în interior şi umple palmele.

Când inspirăm: trimitem şi mai multă energie spre vârfurile degetelor.

Când expirăm: trimitem energia spre interior şi umplem braţele până la coate.

Când inspirăm: din nou trimitem energia spre ecluze la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia merge în interior, umple palmele, braţele până la coate, până la umeri.

Când inspirăm: luăm şi mai multă energie şi o trimitem la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia merge în interior, trece prin braţe umple umerii şi gâtul.

Când inspirăm: luăm şi mai multa energie şi o trimitem spre ecluzele deschise.

Când expirăm: energia merge în interior, umple braţele, umerii, gâtul şi de jos până sus faţa.

În paralel folosiţi formula de autosugestionare: "Faţa se destinde, întinereşte şi străluceşte cu o lumină mată şi plăcută".

Când inspirăm: un flux şi mai puternic pătrunde prin vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia pătrunde în interior, umple braţele, umerii, gâtul, umple chakra Ajna (de la baza conului până la vârf), umple fruntea.

Când inspirăm: un flux puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia trece prin braţe, umeri, gât, faţă (Ajna, Sahasrara), umple zona occipitală (centrul memoriei). In paralel folosim formula de autosugestionare: "Memoria mea este puternică, are o mare capacitate, reţine tot ce-mi trebuie şi pot să-mi amintesc totul fără greutate".

Când inspirăm: un flux mai puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirăm: energia prin braţe, umeri, gât, faţă umple encefalul (cele două chakre superioare) şi coboară prin măduva spinării până la coccis, vine în contact cu vârfurile conurilor tuturor chakrelor (Ajna, Vishudha, Anahata, Chakra Centrală, Manipura, Svadhisthana, Muladhara), le întăreşte.

Când inspirăm: din nou un flux puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

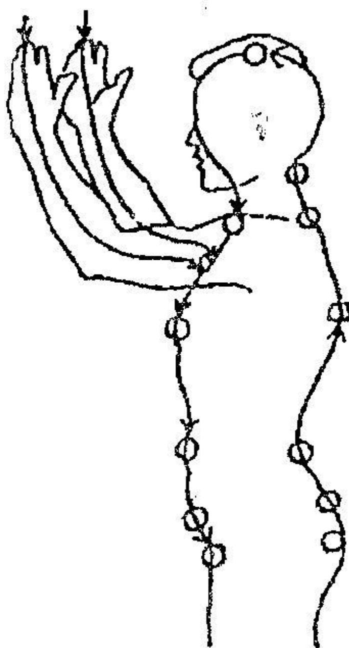


Fig. 15

Când expirăm: energia prin braţe, umeri, gât, faţă, zona occipitală, pătrunde la baza conului Vishudha şi coboară prin bazele tuturor chakrelor, umple simultan toate organele interne şi cele genitale, stimulând funcţionarea organelor şi a chakrelor.

Fig. 14

Când inspirăm: un flux şi mai puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expirăm: prin braţe, umeri, gât, faţă, zona occipitală, prin bazele conurilor tuturor chakrelor. prin toate organele interne şi genitale, energia umple cu o undă moale picioarele până la tălpi.

La sfârşit, după ce am acumulat energie prin inspiraţie, o trimitem prin expiraţie pe traiectul întregii scheme şi umplem cu energie tălpile, pe care se află punctele biologice active ce corespund organelor interne. După exerciţiu, uniţi braţele timp de 5-6 secunde.

Exerciţiul nr. 2, acumularea de energie.

Acest exerciţiu este deosebit de folositor pentru cei, care se ocupă de tratamentul prin bioenergie, masaj, acupunctura, şi, deasemenea, oamenilor cu un

sistem nervos slab, supuşi stressului. De regulă, în timpul stării de stress are loc o erupţie a energiei din organism şi un dezechilibru energetic. Dacă învăţaţi să acumulaţi energie, atunci, în situaţia de stress, se produce o completare a energiei din acumulatorul energetic şi, astfel, echilibrul nu se destramă (fig. 15). Exerciţiul se execută în picioare în "poziţia rugăciunii" sau şezând în "poziţi avizitiuiui", cu faţa spre nord, ochii închişi. Se numără până la "şapte". Când inspirăm: se trimite un flux puternic de energie la vârfurile degetelor (ecluzele energetice). Când expirăm: "unu, doi, trei" simultan energia se transmite prin braţe la baza conului chakrei Manipura (partea de jos a abdomenului), se înşurubează în sensul invers acelor de ceasornic până în vârful conului (a 5-a vertebră lombară). Când inspirăm: din nou, o cantitate mai mare de energie pătrunde prin vârfurile degetelor. Când expirăm: "patru" energia se transmite la baza conului Manipura şi se coboară trecând de centrul bazei conului Svadhisthana şi apoi se trimite la baza conului Muladhara, încolăcind-o în sensul invers acelor de ceasornic până în vârful conului (la coccis). Când inspirăm: se reţine fluxul de energie şi se trimite la vârfurile degetelor. Când expirăm: "cinci" energia se trimite la Manipura, prin Svadhisthana, Muladhara (după schema anterioară) şi se ridică pe coloana vertebrală până la vârful conului chakrei Anahata. Se răsuceşte în sensul acelor de ceasornic spre Centrul bazei conului. Când inspirăm:'din nou, se preia energia şi se trimite la vârfurile degetelor. Când expirăm: "şase" energia se trimite la Manipura, se coboară prin Svadhisthana, Muladhara, mai departe, după schemă spre Anahata şi se ridică pe coloana vertebrală prin vârfurile conurilor Vishudha, Ajna până la Sahasrara. In acest moment, la cei care şi-au însuşit la perfecţie exerciţiul, apare în partea dreaptă, la o distanţă mică de corp, sub un unghi de aproximativ 45 de grade, o semilună subtire de energie. Când inspirăm: se preia fluxul de energie şi se trimite la vârfurile degetelor. Când expirăm: "şapte" energia, parcurgând întreaga schemă, coboară prin bazele conurilor tuturor chakrelor din nou spre baza conului Manipura acumulatorul de energie internă şi externă. Celor, cărora le este greu să asimileze aceste exercţii, le propun varianta lor simplificată.

Exerciţiul nr. 1 (fig. 16)

Luaţi "poziţia rugăciunii" cu faţa spre nord. Închideţi ochii, respiraţie superficială. Inchipuiţi-vă că, în jurul vostru este o cantitate imensă de energie cosmică.

Când inspiraţi: trageţi energia spre ecluzele energetice din vârfurile degetelor. Senzaţii de înţepături uşoare, curent slab, furnicături ş.a.m.d.

Când expiraţi: trimiteţi energia înăuntrul palmelor.

Când inspiraţi: preluaţi o cantitate mai mare de energie şi trimiteţi-o la vârfurile degetelor.

Când expiraţi: trimiteţi energia înăuntru, umpleţi braţele până la coate.

Când inspiraţi: luaţi o cantitate şi mai mare de energie şi trimiteţi-o spre vârfurile degetelor.

Când expiraţi: energia se propagă în interior, umple palmele, braţele până la coate, până la umeri.

Când inspiraţi: luaţi din nou o cantitate şi mai mare de energie şi, trimiteţi-o la vârfurile degetelor.

Când expiraţi energia pătrunde în interior, trece prin braţe, umple umerii şi gâtul.

Când inspiraţi: luaţi o cantitate şi mai mare de energie şi trimiteţi-o spre vârfurile degetelor.

Când expiraţi: energia pătrunde în interior, umple braţele, umerii, gâtul şi, de jos în sus, faţa. In acest moment, daţi mental comanda de autosugestionare: "Faţa se destinde, întinereşte; începe să strălucească cu o lumină mată plăcută".

Când inspiraţi: un flux puternic de energie vine la vârfurile degetelor.

Când expiraţi: energia pătrunde în interior, umple braţele, umerii, gâtul, faţa, fruntea. În acest moment vă autosugestionaţi: "Energia stimulează procesele mele creatoare, puterea mea creatoare creşte".

Când inspiraţi: un flux şi mai puternic de energie vine la vârfurile degetelor.

Când expiraţi: energia pătrunde în interior prin braţe, umeri, gât, faţă, umple zona occipitală. In acest moment folosiţi autosugestia: "Memoria mea este puternică, şi are o mare capacitate. Reţin tot ce îmi trebuie şi pot să-mi amintesc totul fără greutate".

Când inspiraţi: un flux şi mai puternic de energie pătrunde la vârfurile degetelor.

Când expiraţi: energia pătrunde în interior prin braţe, umeri, gât, faţă, umple encefalul şi coboară prin măduva spinării până la coccis. Sugestionarea mentală este: "'Fiecare celulă a sistemului nervos central devine puternică, liniştită şi dirijată de mine. Sistemul nervos este liniştit. Lucrează într-un ritm sănătos".

Când inspiraţi: din nou, un flux de energie vine la vârfurile degetelor.Când expiraţi: energia prin braţe, umeri, gât, faţă, zona occipitală face o spirală' şi coboară umplând toate organele interne şi genitale. Sugestionarea mentală este: "Organele interne şi organele genitale devin puternice, sănătoase. Toate si stemele lucrează într-un ritm perfect sănătos".

Când inspiraţi: un flux puternic de energie pătrunde prin vârfurile degetelor.

Când expiraţi: energia, prin braţe, umeri, gât, faţă, zona occipitală, prin organele interne şi genitale, umple pici oarele până la tălpi cu o undă moale. Comanda mentală este: "Picioarele sunt puternice, sănătoase, mobile".

Şi, în final, după ce aţi preluat energie prin inspiraţie, trimiteţi-o prin expiraţie pe traiectul schemei şi umpleţi cu energie tălpile, pe care se află punctele active biologice corespunzătoare organelor interne.

Pentru cei, care şi-au însuşit perfect exerciţiile 1 şi 2, le propun câteva exerciţii deosebit de folositoare în tratamentul cu bioenergie. Amplificarea de la distanţă a energeticii omului.

Una dintre cele mai simple metode constă în următoarele. Este necesar ca, în prealabil, să se execute exerciţiul 2, pentru a nu se produce epuizarea propriului sistem bioenergetic.

Poziţionaţi o persoană în faţa voastră cu spatele la nord. Ridicaţi braţele şi, după ce aţi preluat mental din plexul solar un fascicol de energie, trimiteţi-1 în palme şi executaţi o pasă pornind de la cap până la picioare (schema este: braţele se unesc deasupra capului şi se despart pe ambele părţi ale trunchiului). Pasa se execută de trei ori.
Apoi, închipuiţi-vă că fiecare celula a organismului emite un flux puternic de energie având orientarea spre nivelul psihic: "Energia mea va fi uşor recepţionată, transformată şi asimilată de către persoană". Apoi, timp de 7-8 sec. frecaţi (încălziţi) energic palmele şi, prin pase circulare, de la o distanţă de 10-15 cm, transmiteţi energia acoperind capul (3 sec.) simultan trunchiul şi braţele (6 sec.) şi, în final, picioarele (braţele lucrează la nivelul plexului solar propriu, energia se transmite prin trei pase picioarelor pornind de sus în jos).

Când transmiteţi energia, este de dorit să vă închipuiţi că persoana se scaldă în raze de energie moale şi plăcută, care va aduce vitalitate, sănătate şi bucurie persoanei respective.

În final energia trebuie întărită, deoarece se consumă o parte din energia dumneavoastră, organismul altei persoane transferând treptat energia dumneavoastră în a lui.

Se unesc degetele mâinii drepte (degetul mare, arătătorul şi cel mijlociu). La o distanţă de 5-10 cm de corpul persoanei, se trasează cu degetele unite o linie verticală de la creştet, prin centrul capului, până la capătul trunchiului. Apoi, de la stânga la dreapta, la nivelul, sprâncenelor, pieptului, de la mamelonul stâng la cel drept, se trasează o linie orizontală, coborând-o apoi până la apendice sub un unghi de 4ori grade.

Întărirea se poate executa de 3, 6, 9 ori. La femei întărirea se face după această schemă. La bărbaţi liniile orizontale se trasează de la dreapta spre

stânga şi se coboară sub un unghi de 45 de grade spre partea opusă a trunchiului, (fig. 17).

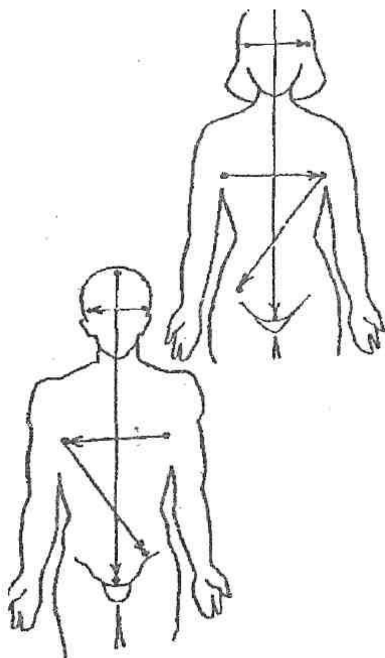
După şedinţa de amplificare de la distanţă a energeticii organismului, este necesar să se execute exerciţiul 2 pentru completarea energiei pierdute.

În situaţii extreme, când trebuie să acordaţi un ajutor urgent, se poate face o încărcare rapidă cu energie folosind pentru aceasta două puncte active biologic HE-GU aflate pe braţe (fig. 18).

Apăsaţi cu degetele mari în acel aşi timp punctele HE-GU şi trimiteţi energia prin braţul dumneavoastră drept în braţul stâng al celeilalte persoane, vizualizând mental energia şi dând comanda: "Energia mea trece prin mâna stângă a pacientului, prin inima lui, mâna dreaptă şi apoi pătrunde în mâna mea stângă".Încărcarea cu bioenergie se face de câteva ori timp de 10-15 secunde.

În situaţii extreme, când trebuie să acordaţi un ajutor urgent, se poate face o încărcare rapidă cu energie folosind pentru aceasta două puncte active biologic HE-GU aflate pe braţe (fig. 18).

Apăsaţi cu degetele mari în acel aşi timp punctele HE-GU şi trimiteţi energia prin braţul dumneavoastră drept în braţul stâng al celeilalte persoane, vizualizând mental energia şi dând comanda: "Energia mea trece prin mâna stângă a pacientului, prin inima lui, mâna dreaptă şi apoi pătrunde în mâna mea stângă".Încărcarea cu bioenergie se face de câteva ori timp de 10-15 secunde.Se obţine un circuit închis format din două sisteme bioenergetice, unul mai slab, care a suferit o întrerup ere, se conectează prin intermediul sistemului bioenergetic mai puternic la regimul normal de funcţionare.



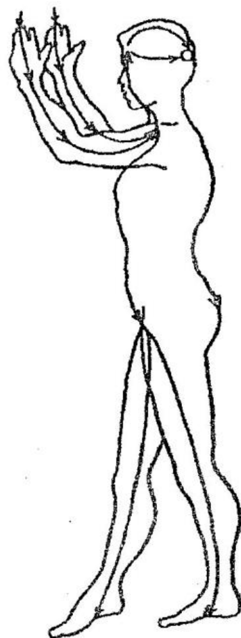


Fig. 16

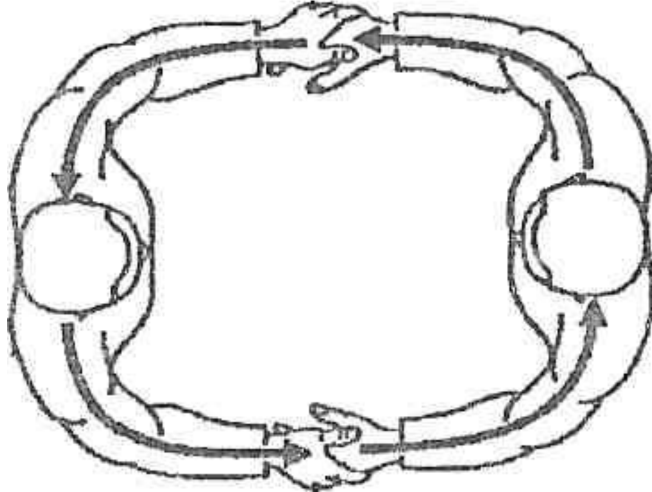


Fig17

Fig.18

Protecţia bioenergetică.

Luând în consideraţie faptul că există sisteme bioenergetice diferite în funcţie de puterea, frecvenţa radiaţiilor şi calitatea lor, trebuie să cunoaştem şi să stăpânim metodele de autoprotecţie a propriului sistem bioenergetic împotriva influenţei exercitate de alte sisteme (care poate fi uneori negativă). Există sisteme bioenergetice, care preiau sistematic energia din alte sisteme (vampirism energetic).

Vă propun un exerciţiu, care creează o autoprotecţie puternică.

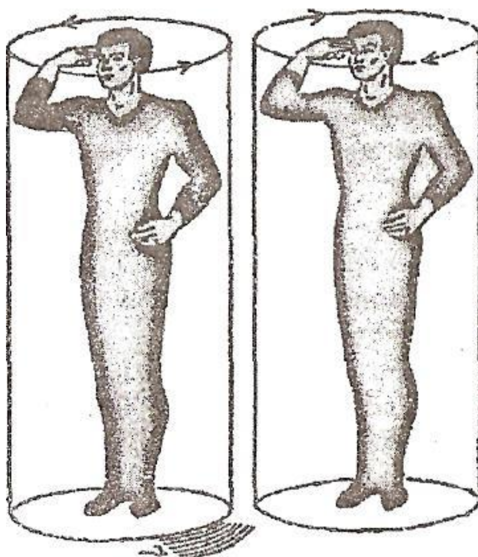
Staţi cu faţa spre nord. Ridicaţi braţele la nivelul capului şi la numărul "şapte" preluaţi energia în zona palmelor. Strângeţi degetele de şapte ori ca şi cum aţi apuca energia din spaţiu.

Braţul stâng (limitatorul) se îndoaie din cot la 45 de grade, se ţine într-o parte la nivelul plexului solar cu palma înăuntru. Mâna dreaptă cu degetele desfăcute se ridică la nivelul feţei (distanţa de la mână la frunte este de 10-15 cm), se dă anticipat comanda: "Acum voi crea şapte cilindri bioenergetici, care nu pot fi străpunşi".

Cu braţul drept, în sensul acelor de ceasornic,executaţi în jurul vostru şapte mişcări circulare închipuindu-vă că formaţi cilindrii: primul, al doilea, al treilea ş.a.m.d. Apoi, uniţi degetele mâinii drepte şi închipuiţi-vă că "sudaţi" cilindrii cu energia voastră precum cu un aparat de sudură şi lipiţi-i simultan de sistemul vostru bioenergetic. Efectuaţi "sudarea" cu braţul drept coborându-1 treptat până la plexul solar. Opriţi braţul şi trimiteţi (mental) o rază de energie până la podea.Recomand ca din timp în timp, o dată pe săptămână, cilindrii de energie să fie înlocuiţi, deoarece pe ei se acumulează informaţia negativă.

Înlocuirea cilindrilor de energie se face în felul următor. Se unesc degetele mâinii drepte, ca în exerciţiul anterior, în timpul "sudării", închipuiţi-vă, coborând braţul, ca energia voastră "deslipeşte" cilindrii. "Deslipind" în acelaşi timp toţi cei şapte cilindri, mişcaţi braţul la nivelul capului în sensul invers acelor de ceasornic, ca şi cum aţi scoate primul înveliş, al doilea, al treilea ş.a.m.d. După scoaterea fiecărui înveliş energetic, se scutură palma mâinii drepte, iar după scoaterea ultimului înveliş se scutură de trei ori ambele mâini, aruncând informaţia negativă.

După îndepărtarea cilindrilor de energie, se creează imediat un nou înveliş bioenergetic de protecţie după schema deja cunoscută.



IX. TRATAMENTUL CU BIOCÂMP. DIAGNOSTICAREA DE LA DISTANŢĂ

Tratamentul cu acţiune bioenergetică a fost folosit încă din antichitate. Din India antică ştiinţa metodei pranice de tratament a trecut în Egipt, Grecia, China, Iudeea şi alte ţări. Lecuirea prin metoda aplicării mâinilor a fost folosită şi de Isus Christos.

Având o bioenergie bună, senzitivii — oameni cu o sensibilitate crescută la biocâmp — când apropie mâinile de corpul unei persoane, simt de la o anumită distanţă o. oarecare densitate palpabilă, căldură, frig, înţepături.Senzaţiile recepţionate în contact cu biocâmpul sunt folosite de către bioenergoterapeuţi (extrasensori) în diagnosticarea bolilor. Este bine de ştiut că tratamentul cu câmp prin aplicarea mâinilor poate fi executat numai de oameni sănătoşi, ce şi-au însuşit metodele de încărcare bioenergetică şi autoprotecţie, ce stăpânesc la perfecţie autoexersarea şi, în mod firesc, au cunoştinţe corespunzătoare de medicină.

Următorul exerciţiu contribuie la dezvoltarea capacităţii de diagnosticare.

Înşiraţi pe masă 6-7 obiecte mici, de preferat din diverse materiale (metal, sticlă, stofa, carton, lemn, plastic, fibre). La început, cu ochii deschişi, de la o distanţă mică (2-3 cm.) treceţi pe deasupra lor cu mâna, încercând să memoraţi şi să fixaţi senzaţiile percepute. Acest exerciţiu se va face timp de o săptămână, după care se va repeta cu ochii închişi, cu autocontrol. Când aţi putea percepe cu uşurinţă senzaţia fiecărui obiect şi după ce, în prealabil, v-aţi însuşit anatomia corpului uman, puteţi trece la stabilirea diagnosticului.

Există o regulă deosebit de importantă, care trebuie respectată cu stricteţe: pentru a înlătura senzaţia organului bolnav sau a bolii, în timpul diagnosticării, este obligatoriu să scuturaţi mâinile de 3,6, 9 ori. După ce aţi terminat lucrul trebuie să vă spălaţi mâinile cu apă. În acest fel se distruge energia străină împreună cu informaţia conţinută.

Iată una din metodele de diagnosticare cu ajutorul mâinilor. Este indicat, ca persoana ce trebuie diagnosticată, să stea cu spatele spre nord. Aşezaţi-vă în faţa acesteia şi începeţi să executaţi pase uşoare cu

ambele mâini sau cu una singură (cealaltă mână cu pumnul uşor strâns). Examinarea se face de sus în jos, începând cu zona capului. Mâinile se află la

o distanţă de 10-15 cm de suprafaţa corpului, degetele desfăcute. Când examinaţi anumite porţiuni ale corpului, trebuie să vă concentraţi la maxim atenţia asupra semnalelor recepţionate. Dacă aţi perceput un semnal sub forma unor înţepături Junghiuri, dureri în articulaţii în zona degetelor mijlociu, inelar, sau arătător, trebuie să vă opriţi şi să repetaţi încă o dată examinarea. Semnalul dureros, de intensitate diferită, este indicatorul abaterii de la funcţionarea normală a unui organ. Cele mai puternice semnale le dau îmbolnăvirile acute inflamatorii, tumorile maligne (frig, dureri în articulaţii). Dacă se simte o scădere (cădere) a câmpului împreună cu o senzaţie neplăcută, tăioasă, înseamnă că în acel loc a existat o traumă. Practicând metoda şi lucrând în mod creator, veţi descoperi un număr imens de senzaţii diferite. După ce aţi recepţionat semnalul bolii este necesar sa-1 îndepărtaţi imediat scuturând mâinile. Persoanele, care au anumite cunoştinţe în domeniul medicinei, pot însoţi evidenţierea organului bolnav de analiza şi aflarea caracterului îmbolnăvirii. După ce aţi descoperit organul bolnav şi aţi determinat caracterul îmbolnăvirii trebuie să depistaţi cauza primară a acesteia, dacă nu cumva sursa îmbolnăvirii este alt organ. În acest caz, se recomandă să executaţi diagnosticarea pornind de la spate, cercetând cu atenţie coloana vertebrală. O mână (cea care ecranează) trebuie să se pună pe suprafaţa corpului, în locul unde se află organul bolnav, iar cu cealaltă mână se examinează acele organe care pot constitui cauza primară, izvorul îmbolnăvirii. Când se descoperă, lanţul energetic se închide şi veţi recepţiona semnalul corespunzător.

Diagnosticul se poate pune nu numai în contact direct cu cel examinat, ci şi folosindu-i fotografia în funcţie de fizionomia acestuia.

Diagnosticul după fotografie.

E de dorit ca fotografia să fi fost făcută cât se poate de recent faţă de momentul diagnosticării. Această metodă de diagnostic şi tratament este folosită (cu destule rezultate) de către mulţi extrasensori experimentaţi, deşi pe plan ştiinţific este încă puţin studiată şi necesită cercetări serioase. De exemplu, cum se transmite pe filmul fotografic informaţia privind o persoană, starea ei fizică? Cum se produce corecţia informaţiei pe fotografie (persoana în momentul fotografierii a fost sănătoasă, apoi s-a îmbolnăvit şi fotografia exprimă această nouă informaţie?) Ce să-i facem, în cadrul multor fenomene bioenergetice, până acum practica a luat-o înaintea teoriei, să avem deci încredere în experienţa acesteia!

Înainte de a trece la diagnosticarea după fotografie, recomand folosirea metodei autosugestiei: închideţi ochii şi daţi comanda mentală: "Privind fotografia voi putea, uşor, liniştit, fără greutate să simt această persoană prin energia mâinilor mele". Apoi deschideţi ochii şi, începând de la cap, lent, ca pe spirală efectuaţi cercetarea. Percepţiile, semnalele sunt aceleaşi ca în cazul diagnosticării prin contact

direct, când cel diagnosticat se află în faţa dumneavoastră. După ce aţi lucrat cu fotografia, scuturaţi mâinile şi spălaţi-le cu grijă.

Diagnosticul după înfăţişare

Trebuie să vi se dea descrierea aproximativă a persoanei (statura, greutatea, detalii caracteristice ale figurii, feţei, etc). Închizând ochii, trebuie ca după portretul verbal să vă reprezentaţi clar această persoană, spectrul ei energetic sub forma unui flux de energie. Aproape că o vedeţi. Stă în faţa voastră. începeţi lent de sus în jos să executaţi metoda de diagnosticare deja cunoscută.Înainte de a stabili diagnosticul, trebuie să executaţi o şedinţă de autosugestionare folosind o comandă asemănătoare celei din diagnosticarea după fotografie.

Se poate folosi şi o altă variantă de diagnostic după înfăţişare. Aşezaţi-vă în "poziţia vizitiului". Cel care se află lângă dumneavoastră, trebuie să-şi reprezinte cu claritate înfăţişarea persoanei, ce trebuie diagnosticată (de obicei este un om, care cunoaşte bine bolnavul). Trebuie să vă relaxaţi şi să pătrundeţi cu energia voastră persoana, a cărei înfăţişare este prezentată. După un minut şi jumătate, două minute, încep să apară detaliile figurii acesteia. Slăbiţi braţul drept şi trimiteţi energia din vârfurile degetelor spre spectrul văzut. Veţi avea senzaţia că el este cumva "legat" de energia voastră. Dislocaţi spectrul şi poziţionaţi-l alături de dumneavoastră. Practic îl simţiţi (treceţi cu mâna prin jurul capului, a trunchiului). După ce aţi perceput spectrul, începeţi să diagnosticaţi.

Tratamentul prin acţiune bioenergctică.

Această metodă de tratament cere de la vindecător pe lângă bune capacităţi extrasensoriale, cunoştinţe de medicină şi baza teoretică a reflexoterapiei. De aceea, propun începătorilor acele variante, care pot fi folosite în viaţa de zi cu zi, în situaţii extreme, după ce şi-au însuşit circulaţia energiei în organismul uman (vezi capitolul "Circulaţia energiei").

Îndepărtarea durerii.

Această metodă se poate folosi numai în situaţii deosebite, deoarece durerea este un indicator important pentru stabilirea diagnosticului îmbolnăvirii. Înainte de tratament trebuie să vă întăriţi bioenergia prin executarea exerciţiului 1.

Prima metodă. Aşezaţi pacientul în faţa dumneavoastră în poziţia şezând sau stând în picioare, cu spatele spre nord. Frecaţi-vă palmele, după ce în prealabil v-aţi spălat pe mâini şi le-aţi şters cu grijă. Apoi, trimiteţi energia în palme de la o distanţă de 5 - 7 cm., prin mişcări circulare (pase), timp de 2-3 min., un fel de saturare cu energie a organului bolnav sau a unei porţiuni a corpului. Pasele se execută până la dispariţia durerii. Apoi, întăriţi energia. Scuturaţi mâinile de trei ori, spălaţi-le şi efectuaţi încărcarea bioenergetică individuală (exerciţiul 2)

A doua metodă. Energia se trimite în palme. La dreptaci stânga este indicator, la stângaci mâna dreaptă este mâna lucrătoare (+). De exemplu: o persoană are dureri de cap în zona frunţii. Mâna stângă — indicatorul — se pune în zona cefei la o distanţă de 5-7 cm de cap. Mâna dreaptă se pune la aceeaşi distanţă în zona frunţii. Executaţi pase cu mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic. Energia parcă v-ar trece dintr-o parte în cealaltă, a capului. În mâna stângă veţi simţi înţepături uşoare. După ce v-aţi uitat la fruntea pacientului şi apoi aţi închis ochii, o veţi vedea sub forma unei pete de culoare alb-lăptos, pe care vor exista porţiuni întunecate (petele bolnave). Vizualizaţi aceste porţiuni cu ochii închişi continuând sa trimiteţi energia în mâna dreaptă şi cea stângă. Umpleţi petele cu energie până la dispariţia lor completă. Când toată zona va avea o tentă de culoare alb-lăptos, lucrul se încheie. Întăriţi energia după schema dată anterior (la bărbaţi — de la dreapta la stânga,la femei — de la stânga la dreapta).După ce aţi terminat tratamentul, scuturaţi mâinile şi spălaţi-le.

A treia metodă. Se preia energia cu palma mâinii drepte prin mişcări de apucare. La numărul "şapte" palma mâinii drepte se apasă pe locul organului bolnav. închideţi ochii şi vizualizaţi această zonă pe un fond de culoare-alb-lăptos. Prin mâna dreaptă absorbiţi energia bolnavă după schema: mâna dreaptă — umărul drept — prin zona pieptului — umărul stâng—mâna stângă. In braţul stâng, începând cu antebraţul, se simte un semnal (puţin dureros), care coboară. Când ajunge la vârful degetelor, scuturaţi mâna stângă de trei ori. Executaţi această operaţiune de câteva ori până la îndepărtarea completă a durerii. întăriţi tratamentul.

Tratarea hipertensiunii.

Aşezaţi bolnavul (de preferinţă în picioare) cu spatele spre nord. încălziţi (frecaţi) palmele, trimiteţi energia în ambele mâini. Mâna stângă — indicatorul — se ţine la o distanţă de 5 cm de zona frunţii. Mâna dreaptă— mâna lucrătoare — în zona cefei. Trimiteţi energia internă la vârfurile degetelor. În mâna stângă se simt înţepături uşoare. Trimiteţi spre mâna dreaptă o cantitate şi mai mare de energie, apoi îndreptaţi-o spre zona cefei. Închipuiţi-vă că fluxul de energie poate îndrepta sângele în jos prin coloana vertebrală până la bazin şi, în acel aşi timp, coborâţi mâna dreaptă pe direcţia coloanei vertebrale până la coccis. Executaţi această operaţiune de 15-20 ori până la normalizarea tensiunii. întăriţi tratamentul, scuturaţi mâinile de trei ori.

Creşterea tensiunii arteriale.

Pregătirea în vederea tratamentului este aceeaşi. Imediat cum simţiţi în mâna dreaptă înţepături uşoare, coborâţi mâna dreaptă până la coccis. Trimiteţi spre mâna dreaptă o cantitatea şi mai mare de energie. Închipuiţi-vă că fluxul de energie poate îndrepta sângele în sus prin coloana vertebrală până la encefal. În acelaşi timp, ridicaţi mâna dreaptă direcţionând sângele spre encefal.

Operaţiunea se execută de câteva ori până la normalizarea tensiunii. Se întăreşte folosind aceeaşi schemă.Oprirea hemoragiei şi regenerarea ţesuturilor.Metoda se aplică numai în cazul unor tăieturi mici şi puţin adânci. Se execută o încărcare bioenergetică rapidă a organismului.Dacă tăietura (rana) se află în partea stângă (-),atunci mâna lucrătoare este dreapta (+) iar mâna stângă este indicatorul.Dacă este invers, atunci mâna lucrătoare este stânga.

Preluaţi energia în plexul solar şi trimiteţi-o în ambele mâini folosind comanda mentală: "pătrunde energia moale, tămăduitoare, care prin căldura ei va usca sângele pe rană, va lipi rana, va regenera ţesutul".

Când expiraţi trimiteţi uşor energia din plexul solar spre vârfurile degetelor mâinii drepte. Apoi, îndreptaţi energia prin pase circulare spre tăietură sau rană.

Se vor efectua 25-30 trimiteri de energie. Apoi, se va executa o nouă încărcare bioenergatică rapidă şi se vor face 25-30 trimiteri de energie moale, caldă spre tăietură până la oprirea hemoragiei.

Acum se poate trece la regenerarea ţesutului tăiat. Se va efectua încărcarea cu energie a organismului folosind formula mentală: "Energia mea este dură ca firul ce leagă rana. Energia mea este puternică precum cleiul ce lipeşte rana".Trimiteţi energia din plexul solar spre vârfurile degetelor mâinii drepte şi efectuaţi pase deasupra rănii. Vizualizaţi mental rezultatul final: rana nu mai există, marginile tăieturii sunt lipite fără nici un semn, pielea este total regenerată, netedă. întăriţi energia.După ce rana s-a cicatrizat, executaţi o încărcare bioenergetică rapidă şi timp de 10-12 sec. acţionaţi asupra porţiunii lezate cu energie moale şi caldă. Întăriţi tratamentul şi, ca de obicei, scuturaţi mâinile de trei ori.

Tratamentul de la distanţă.

Aceste metode de tratament pot fi însuşite numai de către cei, care stăpânesc la perfecţie metodele de tratament cu acţiune bioenergetică sau de cei care şi-au însuşit la perfecţie metoda de dirijare a energiei interne şi externe, care ştiu să aplice procedee telepatice

Tratamentul după fotografie.

Există sute de metode ce permit efectuarea acestui tratament. Iată una dintre cele mai simple. Aşezaţi-vă, într-un fotoliu comod. Efectuaţi o încărcare bioenergetică completă. Puneţi fotografia bolnavului pe masă. Intraţi într-o stare de relaxare uşoară. Trimiteţi energia spre palme. Prin pase uşoare (se foloseşte degetul mare, mijlociu şi inelar) în sensul acelor de ceasornic trimiteţi energia spre fotografie asupra zonei bolnave. După fiecare pasă circulară, faceţi o mişcare vibratorie cu degetul arătător (de trei ori) pentru a întări energia. Executaţi tratamentul timp de 2-3

min. Este bine ca, înainte de începutul operaţiunii, să vă închipuiţi organul bolnav sau porţiunea pielii şi să vă daţi comanda: "Energia mea întăreşte acest organ şi îl vindecă". Este important ca, înainte de tratament să vedeţi rezultatul lui final şi să fiţi siguri 100% de eficienţa acestuia. După tratament, scuturaţi mâinile şi reîncărcaţi cu energie organismul.

X. FENOMENE PARAPSIHOLOGICE

Văzul prin intermediul pielii.

In cadrul schimbului de informaţii la distanţă, pielea joacă un rol esenţial. Ne-am convins deja de acest lucru cu ocazia diagnosticării prin intermediul mâinilor. Acum,.vom face cunoştinţă cu încă un fenomen posibilitatea de "a vedea" cu ajutorul pielii. Sensibilitatea optică a pielii este un domeniu destul de cercetat de către ştiinţa parapsihologiei. Din punctul meu de vedere, prezintă interes ipoteza conform căreia capacitatea de "a vedea" a pielii este un caz particular al percepţiei câmpului şi este legată de caracteristica psihoenergetică a ei.

Cum să învăţăm să vedem cu ajutorul pielii? Un sistem special de exersare vă va putea ajuta. Când treceţi la efectuarea exerciţiului, pregătiţi-vă pentru realizarea acestuia. Efectuaţi încărcarea bioenergetică a organismului şi exerciţiul de autosugestionare. Formula de autosugestionare este: "Voi putea percepe uşor, liber, fără dificultate culoarea pătratului. Voi simţi toate variaţiile de temperatură cu palma, iar creierul îmi va da automat rezultatul final".

Vă recomand să exersaţi la început cu pătrate (se pot confecţiona din hârtie sau carton) având trei culori: alb, negru, roşu.

Aşezaţi alături pătratul alb şi negru. Închideţi ochii, relaxaţi palma mâinii cu care lucraţi. Ridicaţi-o la o înălţime de aproximativ 10 cm, ţineţi-o deasupra unui pătrat şi apoi mutaţi-o brusc deasupra celuilalt. Analizaţi senzaţiile. Deasupra culorii albe veţi simţi răcoare (tipul răcorii de dimineaţă), deasupra culorii negre căldură slabă. Învăţaţi să deosebiţi uşor, cu ochii închişi, aceste senzaţii, reţineţi-le şi fixaţi-le în arhiva memoriei dumneavoastră. Apoi, exersaţi cu câte una din culorile deja însuşite. Rugaţi pe cineva să vă pună pătratul sub palmă.

Când veţi învăţa să deosebiţi fără greşeală două culori, mai adăugaţi în timpul exersării încă o culoare, de exemplu, roşu. Puneţi pătratul sub palmă şi timp de 3-4 min. reţineţi senzaţiile recepţionate. După ce le-aţi memorat, fixaţi-le în memorie. Puteţi folosi în acest caz formula de autosugestie: "Pot percepe uşor cu palma culoarea, pot să-mi amintesc senzaţia, ce se află în arhiva memoriei, pot să compar şi să dau un răspuns precis".

Telekinezia.

Capacitatea de a acţiona asupra obiectelor neânsufleţite (de exemplu, întoarcerea acului busolei, menţinerea obiectelor în aer, îndoirea obiectelor metalice, stingerea flăcării lumânării de la distanţă, etc.) se consideră în parapsihologic ca fenomen al telekineziei. În această privinţă, unii cercetători susţin că acţionarea se produce prin crearea unor câmpuri fizice puternice (s-a remarcat, de exemplu, că, telekinezia generează câmpuri puternice de impulsuri de natură electromagnetică şi semnale acustice cu durata de 10-100 fracţiuni de secundă). Alţi cercetători presupun că acţionarea s-ar putea produce prin forţa gândului (psihokinezia) şi astfel gândul este considerat ca fiind de esenţă imaterială influenţând substanţele nemateriale.După părerea mea, în fenomenele telekineziei se regăsesc ambele concepţii, dar, plecând de la faptul că, gândirea este totuşi materială, trebuie să fie vorba despre influenţa factorilor materiali asupra obiectelor materiale.

Cercetările experimentale viitoare vor ajuta să se descopere natura telekineziei .Deocamdată, se poate numai constata existenţa energiei psi şi participarea acesteia la fenomenele telekineziei. Experienţa practică permite în zilele noastre mai mult descoperirea mecanismului de acţionare asupra obiectelor neânsufleţite şi posibilitatea însuşirii telekineziei.

Dacă doriţi să vă dezvoltaţi capacităţile telekinetice, trebuie ca, înainte de toate, să învăţaţi la perfecţie exerciţiile de creştere şi acumulare bioenergetică (exerciţiile Nr. 1 şi Nr. 2) şi să stăpâniţi tehnica de autosugestionare. Numai după aceea puteţi trece la sistemul de dezvoltare a capacităţilor telekinetice. Exerciţiul propus de mine reprezintă o variantă a acestui sistem.

Pentru a executa acest exerciţiu trebuie să pregătiţi un con foarte uşor din hârtie spiralată prins cu un fir de capron. Executaţi exerciţiile Nr. IşiNr.2.

Luaţi "poziţia rugăciunii" şi, după ce simţiţi mental energia în plexul solar, expiraţi şi trimiteţi-o spre vârfurile degetelor mâinii drepte, apoi mâinii stângi. Trebuie să simţiţi fluxul de energie între palmele mâinilor întoarse una spre cealaltă, la o distanţă de 30 cm. Se simte densitatea aerului între mâini şi înţepături în palme. Când expiraţi trimiteţi din nou energie în plexul solar. Această operaţiune se execută de 15-20 ori. Apoi, trimiteţi pentru ultima oară energia spre vârfurile de degetelor şi, cu ambele mâini, uşor, fără încordare fizică în încheieturi, rotiţi conul din hârtie în oricare direcţie.

După ce v-aţi însuşit exerciţiul şi v-aţi odihnit 5-6 min., efectuaţi o încărcare completă cu energie şi treceţi la un exerciţiu mai complex: acţionare asupra radiometrului. Puneţi-l pe masă şi acţionaţi asupra lui, încercaţi să întoarceţi lamelele. După două, trei luni, când "stăpâniţi" deja radiometrul, puteţi să încercaţi să acţionaţi asupra acului busolei.

Când exersaţi capacităţile telekinetice, trebuie să executaţi exerciţiile în mod regulat, însă până la primele semne de oboseală. Nu trebuie să pierdeţi prea multă energie, obligatoriu după fiecare exerciţiu efectuaţi încărcarea cu energie.

Cei, care şi-au însuşit perfect exerciţiile de declanşare a chakrelor, pot să înveţe uşor tehnica deformării obiectelor metalice (îndoirea lingurilor, furculiţelor etc). Trebuie însă să se ştie că, oamenii care suferă de boli cardiace, nu au voie să practice această tehnică. La mulţi copii se observă capacităţi telekinetice spontane. In acest caz, părinţii trebuie să fie foarte atenţi cu "exerciţiile" copiilor, nu trebuie să admită excesul în exersare, ferindu-i astfel de urmări neplăcute. In mecanismul de acţionare asupra obiectelor metalice sunt implicate chakrele: Anahata, Muladhara şi Ajna.

Luaţi obiectul cu mâna stângă, iar cu mâna dreaptă mângâiaţi uşor locul cel mai neted folosind degetul arătător şi degetul mare. La început, vizualizaţi chakra Anahata, concentraţi-vă atenţia asupra ei până îi vedeţi clar culoarea, apoi trimiteţi spiralat energia de la baza conului chakrei Anahata spre vârfurile degetelor mâinii drepte şi mâinii stângi. Trimiterea de energie trebuie să fie lină. În paralel daţi la nivel pshihic comanda: "Energia mea acţionează la nivelul moleculelor şi atomilor obiectului, pot să le schimb structura". Acest gând trebuie să fie în permanenţă prezent în timpul exerciţiului.

Apoi, începeţi să vizualizaţi chakra Muladhara, trimiteţi energia (vizualizând clar culoarea) de ia vârful chakrei prin spirale de-a lungul coloanei vertebrale până la vârful conului chakrei Anahata, apoi prin spirale până la baza conului acesteia şi , în final, trimiteţi energia la braţul drept.

Mai departe, trebuie să vizualizaţi chakra Ajna, coborâţi energia prin coloana vertebrală până la Anahata în sensul invers acelor de ceasornic şi trimiteţi energia în acelaşi fel, prin spirale, la vârfurile degetelor mâinii stângi.Trimiterile se fac de câteva ori după schema, până când obiectul se deformează.

După cum arată observaţiile, în cazul trimiterii energiei pe baza schemei date se produce îndoirea obiectului în jos. Dacă schimbăm însă a doua parte a schemei şi trimitem energia din Muladhara la mâna stângă în sensul invers acelor de ceasornic, iar din Ajna la mâna dreaptă în sensul acelor de ceasornic, atunci obiectul se îndoaie în sus.

Telepatia.

Capacitatea de a recepţiona şi transmite informaţia la distanţă, o consider cea mai importantă dintre aptitudinile parapsihologice. Transmiterea gândurilor este strâns legată de aproape toate fenomenele parapsihologice: psihokinezie, telestezie (transmiterea senzaţiilor), clarviziune, claraudiţie, retroscopie (vederea în trecut) etc. Telepatia, ca problemă a contactelor informaţionale la distanţă, este fundamentală şi în studierea problemei globale

privind dezvoltarea vieţii ca manifestare cosmică.Existenţa noastră reprezintă un sistem informaţional unitar, în care toate celulele interacţionează. Cum se produce schimbul de informaţii? Există o mulţime de teorii privind mecanismul contactelor bioinformaţionale: teoria electromagnetică, holografică, a undelor, bioplasmatică, leptono-electromagnetică, etc. Poate că ştiinţa se află în pragul uneia dintre cele mai mari descoperiri - descoperirea legii interacţiunii informaţionale universale. Dar, deocamdată, cercetătorii au în faţă numai întrebări. Unul dintre obstacolele principale în cercetarea fenomenelor telepatice este extraordinara raritate a oamenilor capabili să realizeze legături informaţionale la distanţă. Deşi, capacitatea telepatică, după părerea mea, este de natură genetică: oamenii primitivi aveau un câmp bioenergetic puternic şi puteau să se vadă, să se simtă unul pe celălalt de la distanţă. Apoi acest dar valoros s-a pierdut şi acum capacitatea telepatică se relevă atavic în manifestări spontane, ori ca rezultat al unei înalte dezvoltări spirituale prin exerciţii de autodesăvârşire intense şi de durată. Descoperirea capacităţilor telepatice poate fi ajutată de către un anumit sistem de exersare, cu condiţia însuşirii perfecte a metodei de autosugestionare şi a dirijării bioenergiei propriului organism. Exerciţiile pot fi mai bine efectuate folosind desenele lui Zener: cinci figuri desenate pe hârtie un cerc, un pătrat, o stea, un Val, o cruce.

Tehnica de transmitere a informaţiei.

Executaţi încărcarea bioenergetică completă. Intraţi în starea de autosugestie cu formula: "Uşor, fără greutate intru pe aceeaşi undă cu persoana care trebuie să primească informaţia. Toţi factorii perturbatori externi au dispărut, s-au dizolvat, nu mă deranjează. Dirijez uşor propria-mi bioenergie şi o îndrept asupra obiectului care mă interesează. îi transmit informaţia şi ea este uşor recepţionată şi descifrată".

Acum priviţi cu atenţie desenul. Privirea se deplasează precum periscopul submarinului. După ce aţi fixat cu claritate desenul, "periscopul" se retrage în interior, în creier. După aceasta, prin energia emisă, informaţia având întipărită figura respectivă se transmite la obiectul care recepţionează informaţia. Trebuie să "scăpaţi" repede de figura întipărită (ea trebuie să alunece spre obiectul care o recepţionează), altfel se produce o întrerupere în recepţionarea informaţiei.

Tehnica de recepţionase a informaţiei.

Pregătirea iniţială este aceeaşi cu a operatorului care transmite informaţia. Dar, formula de autosugestionare este diferită: "Uşor, fără greutate pot să mă reglez pentru a recepţiona informaţia. Ea va apare uşor, liber, fără greutate. Factorii perturbatori externi nu mă deranjează".Informaţia apare, de regulă la

persoana cu ochii închişi prin emisfera dreaptă (la stângaci invers). Figurile transmise pot apare incomplet, pe jumătate, câteodată numai o margine sau un colţ.

Clarviziunea

Capacitatea omului de a vedea obiectele la distanţă este o însuşire fenomenală denumită clarviziune. Timp îndelungat, cazurile de clarviziune au fost considerate ca un fapt în sine, mecanismul fenomenului rămânând o enigmă. Mă ocup de această problemă de 25 de ani şi cercetările efectuate în laboratoare, numeroasele experimente efectuate cu oameni obişnuiţi, ce au devenit clarvăzători datorită unei anumite metodici aplicate, au ajutat la descoperirea mecanismului fenomenului. După părerea mea, capacitatea omului de a vedea obiecte la distanţă este, în primul rând, cunoaşterea dirijării propriului corp astral. Îndepărtarea corpului astral din limitele celui fizic reprezintă, de fapt, fenomenul de clarviziune.

Putem deveni oare clarvăzători? Pentru aceasta trebuie să stăpânim la perfecţie metodele de dirijare a bioenergiei interne în corelaţie cu energiile externe - energiile Cosmosului, de asemenea, să dirijăm sfera psihică (autosugestia).

Tehnica de scoatere a corpului astral.

Înainte de exersare, trebuie să rostiţi obligatoriu mantra ocrotitoare: "Să fie lumină şi pace în ceruri...".Întindeţi-vă pe un pat neted (tare şi fără pernă) cu capul spre nord. Respiraţia superficială. Timp de 3-5 min. concentraţi raza gândului asupra bazei conului chakrei Manipura. În acelaşi timp, trimiteţi energia-externă prin ambele mâini spre vârful conului chakrei, dirijând energia în sensul acelor de ceasornic spre baza acestuia. Când simţiţi o suprasaturare (aveţi senzaţia ca şi când conul chakrei este precum o minge umflata puternic sau că au loc vibraţii puternice şi neplăcute) uniţi vârfurile degetelor pentru 5-6 secunde, apoiîntoarceţi-le în poziţia iniţială (paralele cu trunchiul).

Folosind autosugestia, deschideţi-vă "ecluza" sugestională prin formula: "Fiecare cuvânt, fiecare gând al meu va fi uşor recepţionat de către psihic, bioenergosistem şi se va îndeplini". Timp de 15-20 minute uitaţi-vă în sus (de exemplu, la tavan) şi concentraţi-vă atenţia asupra unui singur gând: "Corpul meu subtil astral poate uşor, fără greutate să se desprindă de corpul meu fizic grosier". Repetaţi până când acest gând se împleteşte cu dorinţa voastră arzătoare într-un tot unitar. Primul semn este o uşoară vibraţie a corpului. Apoi, comutaţi ochiul minţii (nu luaţi privirea de la tavan) asupra învelişului vostru astral (de culoare galbenă, unit cu Manipura) timp de aproximativ 3 minute. Vizualizaţi-1 cu claritate (mental). În aceiaşi timp autosugestionaţi-vă cu formula: "Corpul meu astral conduce uşor corpul grosier. Materia grosieră se va desprinde uşor, la dorinţa mea, de cea subtilă. Corpul meu astral devine acum de o mie de ori mai puternic decât cel fizic şi îl pot trimite uşor la orice distanţă, apoi îl pot întoarce uşor. Voinţa mea dirijează uşor astralul".

Efectuaţi o puternică trimitere de energie din chakra Manipura spre învelişul astral. Prin efort de voinţă şi dorinţă puternică (dar fără supraâncordare fizică) separaţi încet corpul astral, ridicaţi-1 până la tavan, rostind de trei ori formula de autosugestionare: "Am învins forţa gravitaţională, a Pământului". Veţi simţi o împingere uşoară şi dublura voastră astrală se va afla lângă tavan. Apoi, daca doriţi, puteţi trece prin perete, puteţi să vă înălţaţi spre stele... Legătura dintre învelişul astral şi cel fizic se păstrează în permanenţă. Ceea ce vede învelişul vostru astral, vede şi cel fizic. Transmiterea informaţiei se realizează prin canalul bioenergoinformaţional.

Dacă veţi simţi extenuare, întoarceţi imediat învelişul astral. Atunci când astralul este puternic slăbit, prin forţa gândului (deoarece controlul trebuie să fie permanent) deschideţi "ecluzele" de la vârfurile degetelor, direcţionaţi energia spre Manipura încărcând-o şi trimiteţi un puternic flux de energie astralului.

În primii 2-3 ani, atunci când efectuaţi acest exerciţiu, lângă dumneavoastră trebuie să se afle obligatoriu un profesionist, un maestru, pentru a fi în siguranţă. Altfel, există pericolul de a nu întoarce corect învelişul astral sau, şi mai periculos, de a nu-1 întoarce deloc, ceea ce echivalează cu moartea fizică. Învăţaţi să vă controlaţi şi, în primii ani, nu îndepărtaţi astralul la distanţe mari.

Biolocaţia.

Fenomenul de biolocaţie sau radiestezie este cunoscut de demult, de mai bine de patru mii de ani. Biolocaţia a fost larg răspândită atât în Europa cât şi în Asia pentru căutarea apei, a minereurilor. Folosirea mai intensă a acestei metode a demarat la începutul secolului XX. In anul 1911, la Hanovra, a avut loc primul congres al specialiştilor în biolocaţie; ulterior s-a constituit "Organizaţia internaţională a specialiştilor în biolocaţie". In prezent există câteva organizaţii naţionale ale căutătorilor de apa şi minereuri în SUA, Anglia, Franţa, Germania, Noua Zeelandă şi în alte ţări. În URSS, în 1979 la şedinţa comisiei pe această temă a fost adoptat termenul "biolocaţie", iar efectul de rotatie al ramei metalice a fost numit "metodă de biolocaţie".O sensibilitate înaltă, un câmp bioenergetic puternic, capacitatea de autoreglare psihică permit însuşirea acestei metode în 2-3 săptămâni.

Rama-indicator este de două feluri (fig. 20). Ea se confecţionează din sârmă metalică cu diametrul de 2-4 mm. Operatorul strânge în mână (mâini) o parte a ramei. În timpul căutării minereurilor, partea liberă (umărul ramei) se roteşte la stânga şi la dreapta. În funcţie de unghiul de rotaţie se determină felul minereului. Dacă rama este în poziţia "zero" înseamnă că în locul respectiv nu se află nimic

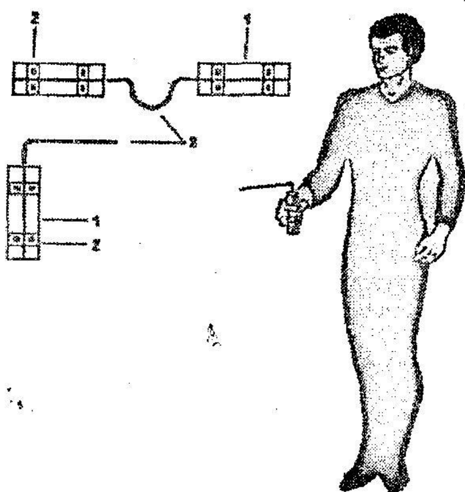


Fig.20

Metoda de exersare.

Înainte de a începe căutarea se execută exerciţiul nr. 2 (acumularea de energie în chakra Manipura).

Strângând în mână rama, concentraţi-vă asupra căutării, de exemplu a apei şi daţi comanda mentală:

"Eu şi rama suntem un tot unitar. Simt apa. Senzaţiile mele se transmit ramei şi va da semnalul la momentul potrivit".

Pregătiţi din timp trei vase acoperite cu o prelată. Într-unul puneţi apă, în altul metale vechi şi în al treilea orice rocă cristalină. Distanţa dintre vase să fie de 15-20 cm.Lent, fără grabă, când rama se află în poziţia zero, treceţi cu mâna pe deasupra primului vas de 3-4 ori şi apoi întoarceţi-o în poziţia iniţială. Reţineţi unghiul de deviaţie. Apoi, efectuaţi aceeaşi operaţiune deasupra celui de-al doilea vas şi al celui de-al treilea, reţinând unghiurile de deviaţie. Efectuaţi aceste operaţiuni rugând pe cineva să schimbe locul vaselor. După unghiurile de deviaţie determinaţi unde şi ce se află. După ce v-aţi însuşit la perfecţie exerciţiul, puteţi să vă ocupaţi de căutarea minereurilor, a apei, etc.

Cu ajutorul ramei se poate diagnostica o persoană la o distanţiă de 5-7 cm de suprafaţa corpului. Când se descoperă un fapt patologic, rama execută o mişcare de rotaţie. Esenţa problemei este dată de faptul că, la un om sănătos învelişul eteric se găseşte peste tot la aceeaşi distanţa de suprafaţa corpului. Daca funcţia vreunui organ este deteriorată, în acel loc se

simte o "cădere a învelişului", fapt determinat de către rama metalică. In cazul supraexcitării sistemului nervos central, poate exista o scurgere de energie şi, în acest caz, se observă o lărgire, o amplificare a învelişului eteric. Există şi metode mult mai perfecţionate pentru acei profesionişti care ştiu să lucreze cu chakrele. Propun una din aceste metode, cea destinată căutării minereurilor.Încălziţi chakra Muladhara—prin tragerea în interior a anusului — 3 sec, apoi 3 sec pauză, timp de 2-3 min. (nu supraâncordaţi). Trimiteţi raza mentală spre vârful conului chakrei Muladhara. Deschideţi-o, printr-un efort de voinţă, absorbiţi energia în sensul acelor de ceasornic, până la baza conului. După aceea, în mod analog, declanşaţi toate chakrele. Comutaţi raza mentală asupra chakrei Ajna (trebuie să vedeţi conul ei albastru luminos). Fixaţi informaţia la nivel mental: "Percep uşor informaţia Pământului,o prelucrez uşor".

Transferaţi raza mentală la baza conului chakrei Muladhara şi trimiteţi energia prin ambele picioare în pământ (legătura cu pământul). Apare senzaţia unei unde uşoare, a unui impuls. Când simţiţi intuitiv că v-aţi atins scopul, de la chakra Muladhara (baza conului) trimiteţi energia în sus la Svadhisthana, Manipura şi Chakra Centrală, apoi la 45 de grade spre încheieturile mâinilor, în care se găsesc ramele. Autosugestionaţi-vă mental: "Sunt indisolubil legat de Pământ". Începeţi să efectuaţi căutarea minereurilor. După unghiul de deviaţie ai ramei se determină felul acestora. In cazul diagnosticului medical, de regulă, sunt întrebuinţate chakrele Ajna, Manipura şi Anahata.Mecanismul metodei de biolocaţie se bazează pe capacitatea organismului omenesc de a percepe radiaţia diferitelor substanţe. Cu cât substanţa are o radiaţie mai puternică, cu atât mai mult se amplifică energia chakrelor inferioare şi cu atât mai mult deviază rama metalică.

Deochiul (aplicarea informaţiei negative).

Este un fenomen destul de răspândit, la baza căruia se află o acţiune negativă, intenţionată sau neintenţionată a unui om asupra celuilalt folosind bioenergia externă şi internă (care reprezintă purtătorii) cu aplicarea informaţ ei negative.

Tehnica de înlăturare a informaţiei negative.

Aşezaţi persoana în faţa dumneavoastră în picioare, cu spatele la nord. Treceţi cu ambele braţe desfăcute de trei ori de-a lungul corpului acestuia, de sus în jos. După aceea, cu mâna dreaptă, efectuaţi examinarea pornind de la creştet (chakra Sahasrara) din faţă spre centru spre toate chakrele până la Muladhara. Simţiţi frecvenţa câmpului obiectului cercetat.

Cu vârful degetelor (indicatorii) "prindeţi" frecvenţa străină a câmpului (se simte o vibraţie cu totul diferită, alt semnal). In locul unde este semnalul cel mai puternic, se produce contactul cu semnalul străin. Este necesar ca, după zonele de lumină să se determine unde se găseşte obiectul, care a transmis informaţia negativă. În sensul invers acelor de ceasornic, fără a lăsa braţele în jos, răsuciţi-vă treptat în jurul propriei axe şi, după ce aţi simţit

semnalul străin deja cunoscut, opriţi- vă. Aceasta este în momentul respectiv direcţia obiectului, care a aplicat asupra percipientului informaţia negativă.

Continuând procesul de îndepărtare a acestei informaţii, în locul unde aţi simţit cel mai puternic contactul cu corpul străin, executaţi o mişcare de absorbţie a energiei acestuia în încheietura mâinii şi, prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, efectuaţi trimiterea de energie în direcţia obiectului, care a produs deochiul.

După aceasta, trebuie să se efectueze încă o dată cercetarea folosind aceeaşi schemă. Dacă iar se simte prezenţa câmpului străin, se efectuează din nou curăţarea (îndepărtarea). După execuţia procedurii, creaţi percipientului protecţia bioenergetică.

Persoana, care a transmis informaţia negativă, după îndepărtarea acesteia, de regulă, suferă. Informaţia, precum un bumerang, se întoarce la el amplificat de bioenergia victimei. In afară de aceasta, când este înlăturată, energia cu informaţia negativă dezintegrează (dezechilibrează) în primul rând sistemul bioenergetic al celui care o trimite şi numai după aceea, afectează sistemul celuilalt.Intră în funcţiune, în mod obligatoriu, legile Cosmosului; ele pedepsesc nu numai subiectul ca urmare a acţiunii lui nefaste, dar şi rudele sale cele mai apropiate.

Poltergeist.

Traducerea din limba germană a acestui cuvânt este "spirit zgomotos". In cazul *poltergeist-ului se* produce deplasarea spontană a obiectelor, se aud pocnituri, zgomote, se produc dereglări ale aparaturii electrocasnice, apar însemne pe pereţi, obiectele se autoaprind, etc. Situaţiile *de poltergeis fixate* documentar de către oamenii de ştiinţă au trezit un interes deosebit pentru acest fenomen. Au apărut o mulţime de ipoteze, care-i explică mecanismele: fenomen legat de sistemul lanţurilor de gluoni, cu producere de ultrasunete sau plasmă, apropiat de psihokinezie şi care apare ca rezultat al modificării câmpului geomagnetic al Pământului şi din alte cauze.

Situaţiile de *poltergeist* întâlnite în practica mea demonstrează că acest fenomen este legat de o anumită formă de energie — învelişul bioenergetic rămas după moartea unui om (de obicei moarte violentă) şi care, dintr-o anumită cauză, nu a ajuns într-unui dintre etajele câmpului energoinformaţional al Pământului. O întâlnire interesantă cu fenomenul poltergeist s-a petrecut în Nikolaev, oraşul unde locuiesc. într-o locuinţă ocupată de o bunică şi nepotul ei de 10 ani, obiectele au început să se aprindă singure. Împreună cu gazetari şi oameni de ştiinţă m-am deplasat la locul întâmplării şi încă de pe drum m-am fixat asupra poltergeistului. Brusc am intrat în contact telepatic cu el. Dialogul s-a desfăşurat în felul următor:

—Ştii cine vine la tine?
—Da.
—Cum te cheamă?
—Mikita.
—Ai murit?
—Da.
—Cine este vinovat de moartea ta?Ca răspuns mi-au fost date câteva nume, pe care din motive obiective nu le dau.
—Poţi să-mi arăţi şi mie ceea ce ai arătat tuturor?
—Nu ştiu...

Sosind la locul întâmplării, am cercetat sub stare de hipnoză şi acţiune psihoenergetică băiatul, cu care potergeistul intra mereu în contact. Apoi, am încercat să aflu dacă a trăit în acel loc un om cu numele de Mikita.Într-adevăr, acest om a trăit şi a murit acolo de o boală, ciudată, cu câteva luni înainte de evenimentele descrise. Băiatul a dus la înmormântare coroana şi acest lucru nu i-a plăcut deloc. Peste 9 zile de la înmormântare a apărut prima manifestare de poltergeist (aprinderea obiectelor), peste 40 de zile fenomenul s-a amplificat (s-au produs o serie întreagă de incendieri).

Cercetând locuinţa, am intrat din nou în contact cu poltergeistul şi l-am rugat să dea foc saltelei, care era deja parţial arsă. Am primit răspunsul: "Nu pot. Nu mai am putere". "Ai vrea să te duci acolo unde trebuie?". "Da". Primind un răspuns afirmativ, printr-un anumit procedeu, am început să scot învelişul energetic foarte slăbit, în câmpul bioenergoinformaţional. Lampa electrică a început să pâlpâie... Fenomenul nu s-a mai repetat.

Pentru societate, fenomenul de poltergeist nu este de dorit. Însă poate fi înlăturat prin metode profesioniste.

Pentru înlăturarea poltergeistului trebuie să se intre în contact telepatic cu el. De regulă acesta răspunde.

Staţi în picioare, braţele în jos, ochii închişi. Îndreptaţi raza mentală spre chakra Ajna (vârful conului), apoi prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, trimiteţi energia la bază. Conul chakrei trebuie să aibă o culoare albastru-intens. Comutaţi apoi în acelaşi fel raza spre chakra Anahata, efectuând aceleaşi operaţiuni ca în cazul chakrei Ajna. De la baza conului chakrei Anahata, trimiteţi energia la baza conului Ajna. După aceea, îndreptaţi fascicole legate de energie pe direcţia poltergeistului, cu gândul: "Doreşti să te ajut să ajungi în celula ta informaţională din Cosmos?" Dacă primiţi un răspuns afirmativ, atunci declanşaţi conform schemei precedente chakra Manipura, trimiteţi energia spre Ajna (de la baza conului primei chakre la a doua) iar apoi şpre poltergeist amplificându-i energia şi dirijându-1 spre destinaţie.

În acest timp vi se poate ridica tensiunea arterială, pot să apară, de asemenea, perturbaţii în funcţionarea aparatelor de radio, lămpile electrice pot să pâlpâie, etc. După efectuarea lucrului, trebuie sa mai faceţi un apel la nivel mental: "V-am dus corect, sunteţi la locul respectiv?" Dacă răspunsul este afirmativ, întrerupeţi

activitatea, dacă nu, trebuie să transmiteţi mai multă energie pentru trezirea chakrei Manipura şi să procedaţi mai departe conform schemei anterioare.După lucru este necesar să vă purificaţi bioenergetic sistemul.

Treziţi toate chakrele începând cu Muladhara şi terminând cu Sahasrara. Trimiteţi un flux puternic de energie în sus. Apoi, în "poziţia rugăciunii", captaţi energia în ambele mâini, daţi-i drumul prin întregul sistem bioenergetic, folosind exerciţiul 1. La sfârşit, scuturaţi de trei ori mâinile şi picioarele. Efectuaţi încărcarea bioenergetică a organismului.

Deschiderea Superconştiinţei.

Superconştiinţa reprezintă înainte de toate deschiderea canalului de legătură cu câmpul informaţional al Pământului şi cu diverse nivele cosmice prin intermediul schimbului de bioenergie.

La omul care are chakrele dezvoltate şi ştie să şi le dirijeze, Superconştiinţa (Sahasrara-chakra) se poate lărgi până la ieşirea spre Raţiunea Cosmică, cu care se poate comunica la nivel supermental. Folosind acest nivel, el poate lua informaţia necesară privind trecutul şi viitorul din câmpul informaţional al Pământului, deoarece înregistrarea timpului este aici fixată precis (adevărat, sub formă codificată).

Chiar folosind nivelul mental (nivel mai scăzut) se pot vedea la distanţă obiectele în limitele Globului Pământesc, se poate vedea şi auzi tot ce se petrece la peste 1000 km. distanţă.

Vă propun următoarea metodă pentru declanşarea puternică a chakrelor hipofizei — centrul voinţei — şi deschiderea prin chakra Ajna (cel de-al treilea ochi) a canalului de legătură cu superconştiinţă. Totuşi, vreau să-i avertizez pe cei care-şi vor însuşi metodele mele, de posibilele urmări neplăcute, în situaţia în care exersând vor uita principala lege a Cosmosului: tot ce gândim şi tot ce facem trebuie să fie îndreptat numai spre Bine. Şi numai cel ce poartă iubire (persoana cu chakra inimii dezvoltată) poate intra pe Porţile Adevărului.

Execiţii pentru deschiderea Superconştiinţei.

Înainte de a executa exerciţiul, trebuie să fie rostită mantra de ocrotire: "Să fie lumină şi pace...".

Declanşarea hipofizei. Dimineaţa devreme (până la ora 10) aşezaţi-vă în "poziţia vizitiului", apoi uniţi braţele şi picioarele. Ochii deschişi. Timp de 3 min. frecaţi cu limba cerul gurii şi rostiţi (în şoaptă) mantra OM (A-O-U-M-M)—legat. Respiraţie egală.

Respiraţia în timpul concentrării atenţiei asupra obiectului este egală. Respiraţi timp de 3 minute astfel. Primele 30 sec: 3 sec.-inspiraţi, 3 sec.-expiraţi. Următoarele 30 sec: 4 sec.-inspiraţi, 4 sec.-expiraţi ş.a.m.d. Simultan, concentraţi-vă

atenţia asupra obiectului, reţineţi cu precizie detaliile (obiectul poate fi lampa de masă cu bec mat. Becul aprins trebuie să se vadă bine, pânza abajurului lămpii trebuie să fie subţire, cu desen).

Exerciţiu pentru concentrarea complexă şi declanşare a chakrei Ajna. Respiraţia se schimbă după exerciţiul precedent şi va avea următorul ritm: 8 sec.-inspiraţie, 8 sec.-se ţine respiraţia, 8 sec-expiraţie, 8 sec.-se ţine respiraţia. Respiraţi astfel 2 min. In acelaşi timp, concentraţi-vă ochiul minţii asupra conului chakrei Ajna şi, în sensul acelor de ceasornic, trimiteţi energia la baza conului, până ajunge să aibă o lumină intensă. Apoi, schimbaţi ritmul inspiraţiei după schema: inspiraţi-6 sec, ţineţi respiraţia-6 sec, expiraţi-3sec Concentraţi-vă atenţia asupra lămpii. Simultan parcă aţi absorbi-o în interiorul chakrei Ajna. Când inspiraţi trimiteţi-o la hipofiză. Când expiraţi, poziţionaţi obiectul (lampa) pe vechiul loc Executaţi exerciţiul timp de 3 minute.

Concentrarea complexă — concentrarea atenţiei asupra chakrei Ajna cu vederea obiectului înăuntru. Meditaţie — concentrarea atenţiei asupra Ajnei cu vederea obiectului în ea şi dincolo de limitele acesteia.

Meditaţie. Respiraţia: inspiraţi-3 sec, ţineţi respiraţia-3 sec, expiraţi-6 sec. Respiraţia este insesizabilă. În timpul expiraţiei se aude imperceptibil sunetul "kha". Atenţia se concentrează asupra chakrei Ajna. Acest exerciţiu trebuie executat timp de 3 min. Străduiţi-vă să vizualizaţi obiectul în chakra Ajna şi, în acelaşi timp dincolo de limitele acesteia. Când apare imaginea obiectului (încă slabă) dincolo de limitele corpului vostru fizic, transmiteţi mai puternic energia, expiraţi mai lung şi faceţi o pauză mai de durată. În acest timp, toate chakreile, începând cu Muladhara, se vor deschide. Poate să se ridice temperatura corpului, poate să se simtă o uşoară presiune în interiorul capului. Imediat trebuie efectuat exerciţiul de respiraţie după schema: 8 sec. -inspiraţie, 8 sec.-ţineţi respiraţia, 8 sec-expiraţie, 8 sec-ţineţi respiraţia, timp de un minut şi jumătate, două minute.

Apoi, energia, începând de la Sahasrara, în sensul invers acelor de ceasornic, prin spirala şi pe la bazele chakrelor, se coboară pe la Muladhara. Este de dorit să nu lăsaţi să vă crească temperatura.

Succesiunea atingerii primei trepte a superconştiiţei, rezultată din exerciţiile anterioare este: conectarea hipofizei — vizualizarea obiectului (concentrarea) — vizualizarea detaliilor obiectului (becul) — introducerea şi scoaterea în poziţia iniţială — meditaţia — vederea obiectului la distanţă—ieşirea din stare (fig. 21).

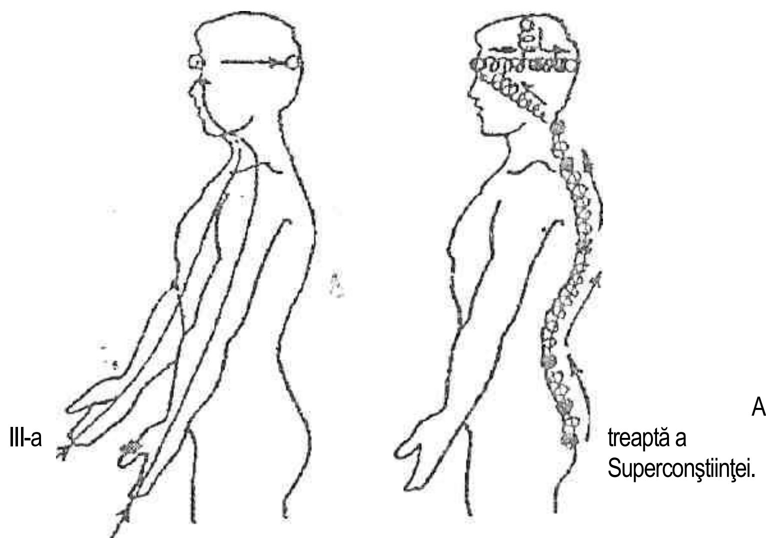
Dezvoltarea imaginaţiei pentru trecerea la cea de-a doua treapta a Superconştiinţei:

Aşezaţi-vă în "poziţia vizitiului" cu faţa spre nord, într-un fotoliu comod şi ascultând o muzică plăcută, lentă, intraţi în starea de sugestie (în care se realizează toate formulele de autosugestionare). Doriţi să vedeţi marea. Trimiteţi gândul spre mare; apoi, închipuiţi-v-o clar, şi mai clar, până când o veţi vedea cu ochii închişi. Paralel folosind mental autosugestia: "Văd clar marea", fără să vă încordaţi, menţineţi imaginea undeva în interiorul capului în punctul de intersecţie (linia orizontală — de la Ajna — chakra, linia verticală — de la creştet). Să numim acest punct "poarta Superconştiinţei".

Să complicăm exerciţiul. După ce s-a realizat vederea obiectului, străduiti-vă ca la nivel mental să vă imaginaţi clar efecte sonore (lovirea valurilor de ţărm, ţipetele pescăruşilor, sirenele vapoarelor, etc), folosind formula de autosugestionare: "Aud uşor tot ce se petrece la mare distanţă de mine". Executaţi exerciţiul până la primele semne de oboseală timp de 3-4 săptămâni, de două ori pe zi, până ajungeţi la perfecţiune.

Apoi, exerciţiul se complică şi mai mult. Fără muzică, timp de un minut, încercaţi să vedeţi cu ochii închişi obiectul dorit şi, după aceea, timp de un minut, să auziţi sunetele corespunzătoare. Folosind acest exerciţiu, se poate realiza vederea oricărui obiect la mare distanţă (oraşe, ţări, etc).

Astfel, schema generală arată în felul următor: treapta I+ treapta a II-a=ieşirea spre treapta a III-a a Superconştiinţei.



A III-a treaptă a Superconştiinţei.

Meditaţie cu declanşarea prealabilă a hipofizei, de asemenea, declanşarea chakrei Ajna cu o puternică trimitere de energie la baza conului. Senzaţia

de junghi în zona hipofizei deschide "poarta" spre Superconştiinţă. Efectuaţi în parai el, la nivel psihic, modelul ieşirii spre nivelul determinat şi când simţiţi în interiorul creierului o lumină (Lumina Conştiinţei), atunci Superconştiinţă este deschisă. Prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, încercaţi să ieşiţi de exemplu, în câmpul informaţional al Pământului.

XI. PSIHOENERGOSUGESTIA O NOUĂ DIRECŢIE ÎN PRACTICA MONDIALĂ ŞTIINŢA SUGESTIEI.

"Sugestia" este un cuvânt de provenienţă latină. "Sugestologia" însă, provine din limba engleză, "suggest" înseamnând a propune, a sfătui. Iată de ce, omul de ştiinţă bulgar, profesorul G. Lozanov, fondatorul sugestologiei, consideră acest termen mai potrivit pentru a scoate în evidenţă esenţa ştiinţei privind sugestia, deoarece omul însuşi în concordanţă cu particularităţile sale îşi alege calea spre autodesăvârşire.

Sugestia ca şi hipnoza sunt cunoscute încă de demult. Există sugestia în stare de veghe, hipnoza, şi, de asemenea, sugestia verbală, neverbală, directă, indirectă, cu contact sau fără contact, la distanţă, etc. Din punct de vedere al mecanismelor fiziologice de acţiune sugestologia diferă substanţial de hipnoză. In cazul acţiunii sugestive lipsesc somnul şi amnezia, creaţia subiectului nu este afectată, dimpotrivă se manifestă plenar, se activează procesele subconştiente. Mecanismul de acţiune a sugestiei constă în priceperea sugestologului de a stabili un contact — de a deschide "ecluza" din conştient în subconştient pentru introducerea informaţiei şi realizarea acesteia la un nivel necritic.

Mai demult, a existat părerea că este imposibil să-i impui omului un gând oarecare sau să-i produci un somn hipnotic, dacă el nu doreşte acest lucru. Din punctul meu de vedere, această concepţie a apărut din cauza studierii insuficiente a sferei subconştientului şi lipsei unor profesionişti în domeniul sugestologiei şi bioenergeticii.

În etapa actuală de dezvoltare a societăţii noastre, lucrul la nivel verbal este foarte complicat. Conform datelor experimentale, numai 17-30 la sută din oameni se supun sugestiei verbale (după Pavlov la nivelul celui de-al doilea sistem de semnalizare). Fiecare cuvânt pronunţat de sugestolog este analizat mental de către orice om instruit şi informat al zilelor noastre. De exemplu, când se testează capacitatea de sugestie, subiectului i se dă comanda: "Cădeţi pe spate". Iar percipientul imediat se gândeşte: "Ca ce chestie trebuie să cad pe spate?" Începe lupta mentală între două individualităţi. Dacă specialistul nu are autoritatea necesară, rezultatul este adesea nul.

Cercetând mulţi ani aceasta problemă, am ajuns la concluzia că sunt necesare procedee rapide, care să permită deschiderea imediată a "ecluzei" sugestionale fără a da subiectului timp de gândire. O astfel de metodă, care asigură

intrarea în contact cu sugestologul a 96- 99 la sută din oameni, a fost descoperită. In practica psihologică mondială s-a născut o nouă direcţie denumită "Psihoenergosugestie". Mă ocup încă din anul 1971 de perfecţionarea acestei noi ramuri împreună cu catedra de psihologie a Institutului Pedagogic din Nikolaev. Interpretarea ştiinţifică a acesteia a fost inclusă în materialele primei Conferinţe Unionale pe problema schimbului energoinformaţional în natură — "Bioenergo-89".

Aşadar, ce este totuşi bioenergosugestia? Este o formă neverbală de acţionare cu folosirea biocâmpului asupra psihicului, a fiecărei celule ca un mecanism gânditor autonom şi a sistemului bioenergetic uman.

Mecanismul de acţionare al psihoenergosugestiei include acumularea unei mari cantităţi de energie psi în zona centrilor bioenergetici (chakre), producerea unei erupţii concentrate de energie (direcţionare îngustă) sub forma unei raze având o anumită frecvenţă, ce corespunde frecvenţei obiectului bioenergetic împreună cu suprapunerea informaţiei figurative.

Există un număr mare de variante de acţiune psihoenergetică. Una dintre ele constă în deschidrea "ecluzei" sugestionale din conştient în subconştient, când conştiinţa urmăreşte parcă din exterior, la nivel necritic, procesul de sugestionare, atât la nivel verbal, cât şi la nivel neverbal. Daca formula de sugestionare va veni brusc în contradicţie cu principiile etico-morale ale persoanei, atunci automat se declanşează aşa numitele "centre de protecţie" şi "ecluza" se închide. De aceea, acţiunea psihoenergetică este una dintre cele mai umane şi corecte forme de acţionare prin care se produce lărgirea sferei conştiinţei, starea de extaz creator.

Psihoenergosugestia propune şi o altă formă de acţionare asupra sferei subconştientului. Pătrunderea în subconştient şi ieşirea informaţiei la nivelul conştient se produce din interior. Acţionând cu un fascicol puternic de energie asupra bazei chakrei Ajna şi realizând trimiterea de energie eu suprapunerea informaţiei, avem o formă principial nouă — forma bioenergoinformaţională de acţionare. Această metodă permite deschiderea sferei superconştiinţei şi penetrarea în diferite fenomene parapsihologice.

În cazul acţionării psihoenergetice, introducerea informaţiei parcurge structuri mult mai adânci ale creierului, are loc o realizare mai precisă. Dacă în timpul hipnozei, de exemplu, are loc staţionarea asupra conştiinţei, se produce frânarea acesteia, frânarea manifestărilor de voinţă ale personalităţii şi dirijarea psihicului se realizează printr-un raport (canalul de legătură cu hipnotizatorul), în cazul acţionării psihoenergosugestive însă tabloul este complet diferit. In această situaţie, după cum au arătat cercetările, se produce o frânare locală sau o activare a centrilor subconştientului, se deschid legăturile frânate ale scoarţei şi subscoarţei, apar efecte

psihologice complet neaşteptate. Şi, ceea ce este deosebit de important, conştinţa şi capacitatea critică a personalităţii rămân neânfrânate, deschise pentru autoreglare. Apare o comuniune psihologică şi o interacţiune dintre subiect şi psihoenergosugestolog în direcţia dezvoltării viitoare şi perfecţionării personalităţii.

Problema esenţială a acţionării psihoenergetice sugestionale constă în determinarea canalelor şi mijloacelor de introducere a informaţiei. Problema este strict metodică, strâns legată de posibilităţile psihoenergosugestologului însuşi. Sunt necesare cunoştinţe speciale, pregătire în dirijarea parametrilor propriului biocâmp, în disocierea formaţiunilor psihofizice, formelor hologramelor, capacitatea de a lucra cu formaţiuni psihofizice (PF).

După cum au arătat cercetările teoretice şi experimentale psihoenergosugestia poate fi aplicată la o sferă largă de fenomene energoinformaţionale: informaţional-psihofiziologice, care includ toate procesele de percepere extrasensorială a informaţiei: telepatia, clarviziunea, psihometria, premoniţia şi retrocogniţia, retrospecţia,energetice-psihofiziologice, care reprezintă fenomene bio- şi psihoenergetice: psihokinezia, magia, poltergeistul; fenomene informaţionale psihofizice, care cuprind un cerc larg de fenomene: materializarea, dematerializarea, teleportarea, reâncarnarea, fantomele, vedeniile, etc. Psihoenergosugestia este din ce în ce mai mult folosită în dezvoltarea capacităţilor umane. Cercetările psihoenergetice aplicate pot avea o dezvoltare de perspectivă în următoarele direcţii principale:

— elaborarea metodelor medicale, diagnosticarea, tratamentul, profilaxia îmbolnăvirilor;

—psihoenergetica crono-biologică, genetica dinamică;

—elaborarea metodelor pedagogice de educare, predare, corecţie;

—elaborarea mijloacelor social-psihologice de formare şi conducere, diagnosticarea fenomenelor de grup şi de masă; elaborarea unei noi metode ale artei şi informaţiei; rezolvarea problemelor ecologice, de protecţie şi prognoză a calamităţilor naturale, elaborarea mijloacelor de dirijare a naturii; prelucrarea de noi surse de energie, optimizarea bioecosului şi evoluţiei, crearea de noi tehnologii, noi sisteme informaţionale şi tehnică de calcul, roboţi şi inteligenţă artificială; studierea mecanismelor celui de-al treilea sistem de semnalizare (câmpul informaţional al Pământului). Psihoenergetica se află ca ştiinţă la început de drum. însuşirea practicii psihoenergosugestiei va permite ca acest drum să fie străbătut mai repede, mai eficient şi cu rezultate mai bune. Salt în subconştient .Problema activităţii psihice inconştiente este cea mai importantă pentru parapsihologic, iar rădăcinile ei istorice se găsesc în adâncimile filozofiei. Cu toate acestea, cercetările experimentale în domeniul activităţii psihice inconştiente, până în prezent nu au dus la elaborarea unei

anumite teorii. Mult mai aproape de rezolvarea problemei a ajuns în lucrările sale S. Freud. El considera psihicul sub forma a două "camere". Într-una dintre ele, puternic luminată, se află conştiinţa, în cealaltă pornirile inconştiente, care prin toate mijloacele se străduiesc să pătrundă în "camera" luminoasă a conştiinţei. Dar, "păzitorul uşii" — simbolul mecanismelor regulate, inoculate omului prin sistemul de educaţie — lasă să treacă din "camera" inconştientului numai acele porniri, care nu-i contravin ca regulator al comportamentului. Pe baza acestui model metaforic se construieşte concepţia psihanalitică de operaţie a nevrozelor şi metoda, cu ajutorul căreia psihanaliştii încearcă să extragă pornirile ascunse din adâncurile psihicului bolnavului — metoda asociaţiilor libere. Sunt de necontestat faptele ce demonstrează eficienţa psihologică a metodei asociaţiilor libere. Totuşi, după cum au arătat cercetările, există o cale mai corectă şi rapidă, corespunzătoare nivelului ştiinţei moderne, de acţionare asupra sferei psihoenergetice a subconştientului.

Dirijând cu pricepere bioenergia (internă), de asemenea, folosind corect energia psi a câmpului exterior, se poate corecta sfera subconştientului, introducând la nivel psihoenergetic o hologramă în creierul uman. Holograma introdusă va fi factorul dominant, care va permite neutralizarea tuturor pornirilor, imaginilor, emoţiilor negative apărute anterior.

Există diferite metode de lucru, care în variantele cu contact şi fără contact, la orice distanţă, dau posibilitatea de a introduce holograma necesară.Tehnica de pregătire: psihoenergosugestologul trebuie să studieze în prealabil caracterul bolii şi pacientul, sa elaboreze o hologramă scurta şi compactă, s-o vizualizeze în funcţie de rezultatul final având încredere deplină în succesul realizării. Chiar şi o umbră de îndoială va deranja lucrul de o reală valoare.

Tehnica de introducere a hologramei: efectuaţi încărcarea completă a organismului cu bioenergie (exerciţiile nr. 1 şi nr. 2).

Orientaţi raza mentală spre baza conului chakrei Ajna şi trimiteţi energia la încheieturile mâinilor (se simte căldură). Apoi, din interiorul creierului trimiteţi holograma spre baza conului chakrei Ajna. După ce aţi executat varianta respiratorie, la expiraţie (HA) transmiteţi mental holograma mâinii drepte. Are loc aplicarea hologramei asupra purtătorului (energia). Se efectuează mantra (KHA) şi se transmite energia spre pacient, la baza conului chakrei Ajna în sensul acelor de ceasornic, în interior, în sfera subconştientului acestuia. Imaginaţi-vă clar că holograma a umplut complet subconştientul neutralizând pornirile negative..

După 3, 6, 9 trimiteri de energie cu holograme, se efectuează întărirea conform vâriantei clasice de întărire a bioenergiei.

Metoda de introducere a hologramei fără contact: pentru aceasta psihoenergosugestologul trebuie să cunoască frecvenţa câmpului pacientului, de asemenea, datele complete privind boala acestuia. Tehnica de pregătire este aceeaşi. Staţi în picioare cu faţă spre nord. Ţineţi mâna dreaptă

îndoită de la cot paralel cu solul. Preluaţi frecvenţa câmpului din fotografie sau de la obiectul folosit de către persoana respectivă. Trimiteţi energia prin vârfurile degetelor spre obiectul cu frecvenţă, recepţionând impulsul invers cu frecvenţa câmpului său (efectul de biolocaţie) închideţi ochii şi trimiteţi raza mentală spre toate chakrele, de jos în jos (ca şi cum le-aţi pune în funcţiune). Concentraţi-vă atenţia asupra chakrei Sahasrara, trimiteţi în sensul acelor de ceasornic spirala energetică în sus. La nivel mental se dă comanda: "Găseşte celula bioenergetică a obiectului în câmpul informaţional al Pământului". Când, cu ochii închişi, veţi vizualiza o pată mată (sub formă de steluţă), iar în mâna dreaptă veţi simţi o vibraţie, atunci scopul a fost atins. Apoi, în sensul invers acelor de ceasornic, trimiteţi spirala energetică de la celulă din nou în Sahasrara, depuneţi pe spirală la nivel psihic holograme, pronunţând când expiraţi sunetul "H" în sensul acelor de ceasornic, ridicaţi holograma până la celula energetică, apoi de la aceasta coborâţi spirala în sensul acelor de ceasornic ca şi când aţi introduce obiectul în chakra Sahasrara. Această operaţiune se repetă de trei ori.
Efectuaţi în aer cu mâna dreaptă întărirea, închipuiţi-vă că în faţa voastră se află obiectul. Lăsaţi mâna în jos, scuturaţi-o de trei ori. Apoi, trimiteţi din nou un fascicol puternic de energie spre celulă cu sunetul "KH-HA". Imaginaţi-vă că întăriţi pentru toată viaţa holograma în celulă (fig. 22)

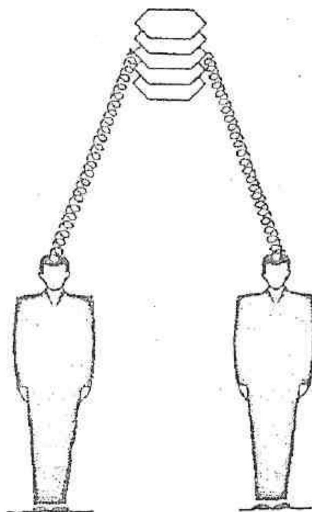


Fig.22

Psihoenergosugestolog— profesia viitorului

Cine îşi poate însuşi noua profesie de psihoenergosugestolog? După părerea mea, oricare om având anumite aptitudini şi cunoştinţe, înclinaţii în domeniul bioenergeticii şi

care respectă Legile filosofiei cosmice, filosofia slujirii Binelui şi a Luminii.Puteţi să determinaţi premizele ce le aveţi pentru această muncă prin testul-schemă de mai jos, evaluându-vă obiectiv posibilităţile.

Tipul de sistem nervos	**coleric**	**sanguin**	**melancolic flegmatic**
Voinţa	*puternică*	*slabă*	
Bioenergia	*puternică*	*slabă*	
Moralul	*ridicat*	*satisfăcător*	
Sănătatea	*slabă*	*satisfăcătoare*	*puternică*
Egoismul	*dezvoltat*	*nu*	
Răspundeţi la rău cu bine	*da*	*nu*	
Intuiţia	*bună*	*slabă*	
Logica	*bună*	*slabă*	
Atenţia	*dezvoltată*	*slab dezvoltată*	
Sugestionarea	*foarte bună*	*bună*	*slabă*
Persev erenţa	*există*	*nu*	
Spiritul de sacrificiu	*există*	*nu*	
Cum comunici cu oamenii	*uşor*	*bine*	*rău*
Autosugestia	*da*	*nu*	
Dorinţa de a cunoaste adevărul	*exista*	*nu*	
Cinstea	*da*	*nu*	
încrederea în sine	*da*	*nu*	
Pregătirea pentru verificări	*da*	*nu*	

Profesia de psihoenergosugestolog cere armonie psihică şi fizică, cunoaşterea autoreglării şi dirijării funcţiilor psihofiziologice ale propriului organism.Este foarte important să obţineţi o privire centrală (concentrată). Există un sistem de exersare a acesteia. Aşezaţi-vă cât mai comod într-un fotoliu. Pe perete, la o distanţă de 2 m lungime şi înălţime atârnaţi un pătrat de carton alb cu dimensiunea de 20x20 cm. În centrul pătratului se află un cerc de mărimea unei monede, vopsit cu tuş negru, iar în centrul cercului — un mic punct alb. Prima săptămână. Timp de un minut, fără să clipiţi, priviţi punctul şi

imaginati-vă că privirea voastră trimite un flux puternic de energie. Exerciţiul se execută de trei ori pe zi.

A doua săptămână. Acelaşi exerciţiu se execută timp de 2 min. Dacă vă lăcrimează ochii, muiaţi un şerveţel în apa şi puneţi-l pe pleoape. Întrerupeţi exerciţiul.A treia săptămână. Atârnaţi pe perete încă un pătrat asemănător. Distanţa dintre pătrate trebuie să fie de 20 cm. 30 sec priviţi un pătrat, apoi 30 sec priviţi cu ochiul stâng pătratul din stânga,iar cu ochiul drept pe cel din dreapta. Exerciţiul se execută repetat de trei ori pe zi.A patra săptămână. La început executaţi de 2 ori exerciţiul celei de-a treia săptămâni. Apoi, 30 sec priviţi pătratul stâng şi 30 sec cu ochiul stâng pătratul drept, cu ochiul drept — pe cel stâng. Faceţi exerciţiul de trei ori pe zi. Efectuând aceste exerciţii timp de un an, schimbându-le ordinea la alegere, se poate prelungi timpul de execuţie până la 5 min. Pe cei care au hotărît să se ocupe în mod serios de psihoenergosugestie, vreau să-i avertizez asupra unui sindrom periculos, care apare de obicei în prima etapă — sindromul "superman"-ului — sentimentul superiorităţii. De aceea, începând cu prima zi de exersare, pentru o perioadă mai lungă de timp (mai bine totdeauna) psihoenergosugestologul trebuie să se ocupe în fiecare seara de analiza comportării sale din ziua respectivă. Este bine ca el să-şi noteze acţiunile sale negative pe hârtie, apoi, înainte de culcare, să le citească şi să le ardă folosind sugestionarea mentală: "Ard împreună cu hârtia şi purtările mele rele". Practica autoanalizei va permite evitarea "îmbolnăvirii" cu sindromul "superman" şi umplerea propriei existenţe numai cu fapte bune, a căror esenţă constă în a purta binele, cunoştinţele, progresul, bucuria şi dragostea pentru oameni.

Metode de acţiune psihoenergetică.

Înaintea execuţiei, este necesar să se efectueze încărcarea bioenergetică a organismului folosind exerciţiile 1 şi 2.Poziţionaţi percipientul în faţa voastră în picioare cu spatele la nord şi faţa spre sud. Distanţa faţă de acesta este de 1-2 m. Rugaţi-1 să se uite în ochii dumneavoastră. Trimiteţi un fascicol puternic de energie prin spirală, în sensul acelor de ceasornic, cu ambii ochi în zona chakrei Ajna, ca şi cum aţi înşuruba energia în interiorul capului acestuia, timp de 3-4 sec. Apoi, aplecaţi-vă puţin pe spate, imaginaţi-vă cu claritate că sunteţi strâns legat de el cu un fir, cablu. Subiectul începe să se clatine în direcţia dumneavoastră. Contactul cu sugestologul a fost stabilit şi acum percipientul se află în stare psihoenergetică. Apoi, întoarceţi-vă în poziţia iniţială. Ridicaţi mâna dreaptă şi pronunţaţi când expiraţi sunetul "KH" ca şi cum aţi tăia acest fir. Imediat contactul cu percipientul se întrerupe.

Propun încă un procedeu de introducere în stare de psihoenergosugestie. Aşezaţi subiectul cu faţa la nord (picioarele alăturate, braţele lăsate în jos, ochii închişi). Vă aflaţi în spatele acestuia, la o distanţă de jumătate de metru. Ridicaţi ambele braţe, ţineţi palmele în poziţie verticală, treziţi chakra Manipura, trimiteţi din ea energia în zona încheieturilor mâinilor, iar apoi dincolo de limitele palmelor. Uniţi această energie deasupra capului subiectului ca şi cum aţi arunca un lasou. Faceţi un pas înapoi şi trageţi cu

energia voastră capul subiectului. Dacă se înclină pe spate, înseamnă că aţi deschis "ecluza" psihoenergetică. După aceasta, se poate executa sugestionarea concentrată într-o anumită direcţie atât la nivel verbal, cât şi la nivel neverbal. Dacă subiectul are un nivel scăzut de sugestionare, este necesară o şi mai puternică trimitere de energie pentru deschiderea canalului de legătură. Se aşează percipientul în picioare cu faţa la nord (braţele lăsate în jos, picioarele lipite, ochii închişi).Transmiteţi din Manipura un flux puternic de energie la încheietura mâinii, puneţi degetul mic al mâinii drepte la baza chakrei Ajna a percipientului. In 99 de cazuri dintr-o sută se deschide ecluză psihoenergetică. După contact este absolut necesară reâncărcarea bioenergetică.

După introducerea percipientului în starea psihoenergetică, puteţi să-i inoculaţi iluzia senzaţiilor (poate simţi un perete invizibil, un obiect obişnuit devine pentru el fierbinte sau foarte greu, etc).

Trebuie să efectuaţi o puternică transmitere de energie în palma mâinii drepte, s-o mişcaţi imaginându-vă că formaţi un perete de netrecut (mai bine vizualizaţi peretele sub forma unei dâre de fum). După aceea rugaţi percipientul să-1 atingă cu mâinile şi întrebaţi-1 ce simte. Rugaţi-1 să dărâme peretele cu pumnii, etc.

După obţinerea rezultatului, trebuie să ridicaţi mâna dreaptă, şi să o lăsaţi brusc în jos, apucând simultan energia, care a fost folosită pentru formarea peretelui şi să întrerupeţi contactul cu subiectul. Aducerea subiectului la un nivel mult mai înalt al stării psihoenergetice, trebuie să se petreacă treptat, deoarece sfera bioenergetică şi psihică a omului trebuie să treacă printr-un proces de adaptare. Şi numai după ce aţi obţinut, de exemplu, un rezultat în ceea ce priveşte crearea iluziei de percepere a senzaţiilor, se poate trece la crearea halucinaţiei.

Aşezaţi-vă la o distanţă de 2-3 m de subiect, în spatele acestuia.În acest timp, trebuie să intraţi dumneavoastră «înşivă în stare psihoenergetică vizualizând rezultatul final al propriei sugestionări. Creaţi la nivel mental un obiect, de exemplu un măr. Aflându-vă în "poziţia rugăciunii" trimiteţi un flux puternic de energie spre înainte, în direcţia subiectului acţionând asupra chakrei Manipura (Manipura se trage când inspiraţi şi expiraţi, se aduce în poziţia iniţială cu mantra "H" şi se trimite energia cu aplicarea hologramei fructei). Când aţi intrat în stare de halucinaţie, mai executaţi suplimentar două trimiteri de energie ia o singură expiraţie, întărind obiectul vizualizat pentru dumneavoastră şi percipient. Efectuaţi interogarea. Apoi, întrerupeţi contactul folosind metoda tradiţională.

Este foarte important să scoateţi persoana din starea psihoenergetică. Aici este mai bine să folosiţi, în acelaşi timp, metoda verbală şi neverbală, utilizând formula: "Acum legătura dintre noi va fi întreruptă. Dispoziţia este excelentă. Nu sunt obosit, capul îmi este limpede, clar, proaspăt. Asupra dumneavoastră se poate acţiona

numai la propria dorinţă". Faceţi o mişcare cu braţul, rupând firul energetic de legătură cu subiectul.

Scoaterea la iveală a capacităţilor ascunse

Metoda psihoenergosugestivă este foarte eficientă în descoperirea rezervelor interne ale omului, atât psihice cât şi bioenergetice.Pentru fiecare om este foarte important să-şi cunoască propriile aptitudini stocate în programele karmice şi genetice. Această problemă este deosebit de importantă în procesul de dezvoltare şi educare a personalităţii.Metoda propusă de mine, permite ca, o persoană cu ajutorul psihoenergosuge-stologuiui, să efectueze diagnosticarea psihică şi energetică înainte de a începe lucrul, este necesară introdu-cerea treptată a percipientului în stare psihoenergetică până la vederea obiectului imaginat. Apoi, aşezând palma mâinii drepte pe mijlocul creştetului, trimiteţi energia la bazele tuturor chakrei or, în jos până la Muladhara (pompare). Ridicaţi energia în sensul acelor de ceasornic ca şi când aţi trage-o cu palma. Efectuaţi o trimitere mai uşoară de energie spre centrul capului, vertical în jos, până la intersectarea cu conul chakrei Ajna. Se foloseşte formula de sugestionare: "La nivel mental, acum va sosi informaţia despre aptitudinile dumneavoastră. Informaţia a plecat. Vorbiţi. Vorbiţi mai tare".

Percipientul va începe la rugămintea dumneavoastră să emită informaţia, la început încet, apoi mai tare. Dacă subiectul va avea dificultăţi, trebuie să întrerupeţi lucrul, reluându-1 numai peste câteva ore. Trebuie să lucraţi cu blândeţe, nu folosiţi un ton poruncitor. După aceea, efectuaţi scoaterea din starea psihoener-gosugestivă.

Cu ajutorul unei anumite metode, psihoenergosugestologul poate determină subiectul să-ţi vadă organele interne (în culori) şi să se autodiagnosticheze. După cea de-a treia etapă (halucinaţia), aşezaţi subiectul în picioare, cu faţa la nord şi cu ochii închişi. Puneţi palma mâinii drepte pe fruntea acestuia, iar degetul mijlociu pe creştet. Lăsaţi mâna stângă în jos. Când inspiraţi (prelung) cu mantra "H" efectuaţi o uşoară trimitere de energie prin toate chakrele subiectului (bazele conurilor) în jos, până la Muladhara, apoi când inspiraţi ridicaţi energia la vârfurile conurilor chakrelor până la Sahasrara. Folosiţi formula de autosu-gestionare: "Acum, cu ochii închişi, vă vedeţi uşor toate organele interne de sus până jos. Vedeţi vasele, arterele, etc; Cât număr până la "trei" veţi vedea şi mai bine. "Unu" (luaţi energia cu Manipura şi trimiteţi un fascicol de la cap până la picioare cu mantra "H"). Efectuaţi această operaţiune de trei ori. "Unu, doi, trei" —vedeţi toate organele interne. "Nu vă pricepeţi la medicină, dar simţiţi dereglările în funcţionarea propriilor organe, dacă acestea există. Spuneţi cu voce tare".

Dacă imaginea nu este destul de clară, trimiteţi încă de trei ori un flux şi mai moale de energie de la cap până la picioare.In cazul în care diagnosticarea s-a făcut uşor şi percipientul nu a obosit, el poate fi ridicat la un

nivel şi mai înalt, când va putea să preia informaţiile din subconştient şi, daca este necesar, din Superconştiinţă, în ceea ce priveşte metoda de tratament a bolii sale. Puneţi palma mâinii drepte în zona gâtului percipientului, degetul mic — pe cea de-a doua vertebră cervicală, baza chakrei Ajna. Când inspiraţi, număraţi până la "şapte" şi trageţi Manipura în interior. Concentraţi în ea energia. Când ţineţi respiraţia (5 sec), trimiteţi din ea energia în palma mâinii drepte. Apoi, cu mantra "KH" trimiteţi prin spirală energia în sensul acelor de ceasornic la baza conului chakrei Ajna. Mai departe, puneţi mâna stângă pe creştetul percipientului şi efectuaţi aceeaşi variantă cu trimiterea energiei pe verticală în jos, până la intersectarea cu conul chakrei Ajna.

Folosiţi formula de sugestionare: "Subconştientul şi Superconştiinţă dumneavoastră sunt ca o carte deschisă. Priviţi paginile acestei cărţi şi găsiţi reţeta pentru tratamentul bolii, pe care o aveţi. Dictaţi această reţetă". După lucru, se efectuează scoaterea corectă din starea psihoenergetică.

Psihoenergosugestia în artă, sport.Personalităţile înzestrate, talentate au, de regulă, o sensibilitate ridicată şi înclinaţie spre acţiunea psihoenergosugestivă. La rândul său, acest tip de acţiune, îi ajută să-şi descopere mai bine talentul prin intermediul folosirii rezervelor interne şi scoaterii la nivel conştient a potenţialului ascuns.Înainte de a începe lucrul, percipientul trebuie să primească informaţii cu privire la metoda psihoenergosugestiei. După aceea, se efectuează verificarea sugestionării şi se realizează introducerea în stare de psihoenergosugestie folosind metodele descrise mai sus; în funcţie de scopul, sarcinile, care stau în faţă percipientului, se efectuează elaborarea programului şi pe baza acestuia, se pregăteşte holograma (formula de sugestionare să fie de preferinţă însoţită de vizualizarea modelului şi vederea rezultatului final al propriei activităţi). Exemplu. Un actor studiază personajul lui Hamlet. El trebuie adus la un nivel situaţional, emoţional anumit, până la halucinaţie. Formula de sugestionare:" Sunteţi adevăratul Hamlet. Sunteţi Hamlet din copilărie.

Aţi fost educat precum Hamlet în Danemarca, la castelul Elsmor. Gândiţi, simţiţi la fel ca Hamlet". În funcţie de conceperea rolului, comenzile pot fi schimbate. După 5-6 repetiţii, sugestia se va întări. La ieşirea din starea de psihoenergosugestie, este necesar să se dea comanda suplimentară: "Cu fiecare şedinţă intraţi şi mai mult în rolul lui Hamlet. Numai pe scenă vă veţi metamorfoza în el, în afara scenei veţi continua să vă trăiţi propria viaţă".

După părerea mea, dacă actorul în mod independent îşi va însuşi la perfecţie metodele bioenergeticii şi psihoenergosugestiei, poate la nivel telepatic să acţioneze asupra sălii în timpul spectacolului. Şi atunci, de exemplu, chiar spectatorii, care nu cunosc limba, vor putea să-1 înţeleagă uşor. Sunt convins că, orice actor genial acţionează în mod spontan asupra sălii prin bioenergie, transmiţându-i emoţiile sale. Iar, spectatorul, recepţionându-le la nivel subconştient, automat le descifrează, deoarece se produce deschiderea

canalului de legătură dintre conştient şi subconştient, adică se realizează sugestionarea. Psihoenergosugestia deschide enorme posibilităţi pentru artă şi pictură. Marii pictori, aflându-se în stare de extaz creator, lucrau în condiţiile unei puternice bioenergii, care prin încheietura mâinii, se transmitea spontan la vopsea şi şevalet împreună cu suprapunerea gândurilor şi emoţiilor creatorului. In aceasta constă magia picturii, care duce la însănătoşirea spiritului şi chiar a fizicului uman. De aceea, stăpânirea metodei psihoenergosugestiei poate deschide calea unei noi direcţii în artă—arta picturii tămăduitoare.

Metoda psihoenergosugestivă de pregătire a sportivilor. Principala condiţie, care determină eficienţa acesteia, este crearea unei stări funcţionale optime a organismului sportivului pentru sugestionare şi repetiţie. Criteriile de bază ale stării sunt reprezentate de următorii indicatori psihofiziologici:

a."legătura inversă" biologică între psihoenergosugestolog şi sportiv;

b. "legătura inversă" de studiu;

c. programarea stărilor funcţionale ale sportivilor.

Activitatea se împarte în trei etape: înainte de întrecere, în timpul întrecerii, după întrecere.

Prima etapă: întărirea potenţialului bioenergetic al sportivului, acţionarea asupra sferei emoţionale, asupra diferitelor organe şi sisteme, activizarea şi frânarea aparatului senzorial (sugestionarea anesteziei), dirijarea proceselor vegetative, acţionarea asupra sferei psihice folosind diferite formule de sugestionare, de exemplu: "Aveţi încredere în dumneavoastră, în forţele şi posibilităţile proprii".A doua etapă: înlăturarea stării de încordare în momentele dinaintea startului, amplificarea bioenergeticii, orientarea spre manifestarea rezer-velor interne şi obţinerea victoriei, spre un contact psihoenergetic puternic cu antrenorul.A treia etapă: refacerea energiei interne a sportivului, întărirea sistemului nervos central, normalizarea presiunii arteriale, a ritmului cardiac şi respiraţiei, înlăturarea oboselii. Prognoză pentru manageri.Cu o zi înainte de a rezolva o problemă complicată, trebuie să efectuaţi următoarele exerciţii.Primul exerciţiu este destinat acelora, care şi-au însuşit la perfecţie tehnica autosugestiei şi a lucrului cu imaginaţia. Exerciţiul se va executa între orele 9 şi 10 dimineaţa. Aşezaţi-vă cu faţa la vest, ochii închişi. Folosiţi formula de autosugestionare: "Voi vedea acum uşor, fără dificultate în spatele meu soarele şi apoi umbra mea. Dacă după aceea o voi vedea pe tavan, înseamnă că astăzi voi avea succes în afaceri".

Ordinea desfăşurării exerciţiului:

1.Imaginaţi-vă soarele şi încercaţi să-1 vedeţi în minte,concentraţi-vă atenţia la baza conului chakrei Ajna. Meditaţi timp de 2min., deschideţi "poarta" Superconştiinţei. Apoi, deschideţi ochii, timp de 2 sec. uitaţi-vă la umbra dumneavoastră şi mutaţi rapid privirea spre tavan. Dacă umbra este clară, înseamnă că afacerile vor fi încununate de succes.

2. Dacă umbra este foarte clară, atunci puteţi să-i puneţi una-două întrebări după sistemul "da-nu". "Afacerea va avea succes?" daca în conştiinţă va apare răspunsul "da", atunci va avea succes. Dacă va apare "nu" sau nu va apare nimic, atunci nu va avea succes. După exerciţiu, aşezati-vă într-un fotoliu comod şi, cu ochii închişi, efectuaţi reâncărcarea bioenergetică folosind exerciţiul 2.Pentru cei care nu şi-au însuşit tehnica de dezvoltare a imaginaţiei există un exerciţiu mai simplu. De la ora 7 la 9 dimineaţa staţi în picioare în camera cu faţa la vest şi uitaţi-vă la umbra voastră. Apoi, transferaţi privirea puternic concentrată (însă fără încordare fizică) la partea de sus a gâtului (aproximativ a doua vertebră cervicală). Timp de 2-3 min ca şi cum aţi penetra cu privirea, trimiteţi energia şi gândirea în interiorul acestui punct, în centrul capului, repetând simultan în gând: "Trebuie să primesc un răspuns în legătură cu afacerea, voi avea astăzi sau mâine succes". După aceasta, mutaţi privirea spre tavan dacă vă aflaţi în cameră sau spre cer dacă vă aflaţi în aer liber. Trebuie să vedeţi acolo umbra voastră. Dacă nu o vedeţi este un semn rău. Dacă o vedeţi, atunci puteţi ca şi în exerciţiul anterior să-i puneţi întrebări. Aceste experienţe le puteţi desfăşura şi la lumina lunii. Vă doresc succes!

Încărcarea psihoenergoinformaţională a lichidelor, cristalelor, pietrelor preţioase.

Cu 24 ore înainte de a începe încărcarea nu mâncaţi nimic şi efectuaţi o clismă de curăţare. Seara, înainte de culcare, realizaţi legătura cu pământul, stând în pat cu capul spre nord, ochii închişi. Primul exerciţiu se execută însoţit de autosugestionare mentală prealabilă, pe fondul unei relaxări uşoare folosind formula: "Acum voi efectua reîncarcarea completă a organismului cu energie, energia vigorii, vieţii, a sănătăţii şi vieţii lungi, care mă va ajuta mâine dimineaţă să realizez încărcarea lichidelor, cristalelor, etc. cu energia mea însoţită de aplicarea informaţiei. Îmi voi întări energia astfel încât ea se va afla veşnic în lichid. Omul care va bea lichidul sau va purta cristalul, totdeauna se va simţi puternic, sănătos. Dacă este bolnav,energia mea va putea să-i pună în funcţiune mecanismele de apărare aflate în rezervă, acestea vor restabili şi vindeca complet organismul. Microcosmosul (Eu) şi macrocosmosul sunt un tot unitar. Eu şi Pământul suntem inseparabili. Numai această unitate poate să-mi dea înţelegerea vieţii, acea energie care va fi dedicată fericirii oamenilor". Cu ochii închişi, efectuaţi imediat încărcarea completă a organismului cu energie.

Fără a înlătura legătura cu pământul, cu ochii închişi, întindeti în gând un fir de la voi spre Pământ, de la Pământ spre Cosmos şi de la Cosmos spre voi (creaţi un astfel de triunghi) şi veţi simţi bucuria unităţii, o fericire netulburată. Adormiţi cu un zâmbet uşor, cu gânduri bune şi curate, impunându-vă să vă treziţi la ora 8 dimineaţa. După ce v-aţi trezit, înlăturaţi legătura cu pământul. De regulă, dimineaţa vă veţi simţi vioi, plini de viaţă şi energie, şi, cumva, purificaţi. Faceţi o gimnastică uşoară. Apoi, faceţi un duş cu apă la temperatura camerei.

După toate acestea, puteţi efectua încărcarea psiho-energoinformaţională, executând în prealabil exerciţiile 1 şi 2. Fără a deschide ochii, după exerciţiul 2, mental daţi comanda (fără relaxare): "Eu, Pământul şi Cosmo-sul suntem o unitate indestructibilă. Această unitate mă va ajuta să trimit energia împreună cu informaţia în apă, în oricare obiect şi s-o întăresc acolo pentru totdeauna. Cineva bea apa sau va purta obiectul, va fi totdeauna sănătos, gândurile sale vor fi curate şi luminoase". După efectuarea autosugestionăm deschideţi ochii şi începeţi încărcarea, de exemplu, a apei. Aşezaţi-vă pe sol cu faţa la nord. Descălţaţi-vă. Realizaţi legătura cu pământul spre piciorul stâng (se poate spre degete). Cu genunchii strângeţi vasul (să fie mai bine din sticlă) cu apă distilată sau de izvor. Ridicaţi braţele ("poziţia rugăciunii") şi, numărând până la "9", trageţi energia în plexul solar. Trebuie să simţiţi la vârfurile degetelor uşoare înţepături. Acum se poate realiza încărcarea apei împreună cu aplicarea informaţiei. Introduceţi vârfurile degetelor în lichid din ambele părţi (cu excepţia degetelor mari). Respiraţia este abia perceptibilă. Când inspiraţi, trimiteţi energia din plexul solar la vârfurile degetelor. Când expiraţi, executaţi o uşoară trimitere de energie în apă împreună cu gândul: "Energia şi gândurile mele încarcă apa, dau oamenilor forţă, vigoare, sănătate, îmbunătăţesc memo-ria. Energia mea va fi veşnic în această apă." încărcarea se execută liniştit, cu încredere deplină în ceea ce faceţi timp de 3-5 min., până la apariţia senzaţiei de gust dulceag-metalic în gură. Este primul semn că apa a fost încărcată. Scoateţi mâinile şi scuturaţi-le de trei ori, apoi ridicaţi-le ("poziţia rugăciunii"), numărând până la "12" efectuaţi încărcarea cu energie a plexului solar. Şi din nou veţi simţi în vârfurile degetelor uşoare înţepături.

Acum puteţi trece la întărirea energiei din lichid. Introduceţi în vas vârfurile celor patru degete de la mâna stângă, cu palma mâinii drepte la o distanţă de 5-7 cm deasupra suprafeţei apei, lent în sensul acelor de ceasornic, faceţi şapte cercuri imaginându-vă că aţi închide un borcan cu capac filetat. întăriţi energia la fiecare rotaţie cu următoarea comandă: "Energia s-a întărit puternic în apă".

Tehnica de întărire. Când inspiraţi trageţi energia în plexul solar şi transmiteţi-o la vârfurile degetelor. Când expiraţi împingeţi uşor energia din vârfurile degetelor şi pronunţaţi în gând formula de întărire. Efectuaţi şapte astfel de rotaţii. După ce aţi facut-o pe ultima, introduceţi în apă timp de 3-5 sec. vârfurile degetelor de la mâna dreaptă. încărcarea psihoenergoinformaţională a apei şi întărirea acesteia au fost astfel realizate complet. Se înlătură legătura cu pământul. Se şterg mâinile, se usucă. Numărând până la "12" în "poziţia rugăciunii", efectuaţi reâncărcarea plexului solar.

Persoana, care va bea apă energizată în cantităţi de 30-40 g de trei ori pe zi, va simţi vigoare, uşurinţă, prospeţime, deoarece energosistemul acesteia primeşte un stimulent suplimentar. Dacă udaţi plantele cu o astfel de apă, vor creşte mai repede, animalele aproape că nu se mai îmbolnăvesc, etc.

Legătura cu pământul. Se şterge cu o blăniţă ţeava caloriferului şi se fixează un cablu izolat (se curăţă capătul). La capătul liber se sudează o plăcuţă având dimensiunile 3x2 cm. Apoi, se prinde de talpa piciorului legând-o cu un elastic.

Saturarea psihocnergetică a hranei.

Fiecare gospodină se străduieşte ca apropiaţii ei să fie mulţumiţi când gustă din mâncarea pregătită de ea. Dar, este de dorit ca o hrană gustoasă să fie şi folositoare, să aducă sănătate. Marele om de ştiinţă Paul Breg spunea: "Noi mâncăm mâncarea iar mâncarea ne mănâncă pe noi". Multe depind de alimentele pe care le folosim. Fructele de abia rupte din pom, legumele de abia culese conţin multă energie. Folosindu-le ne încărcăm energetic. După câteva zile, fructele şi legumele vor conţine mai puţină energie. In condiţiile modului actual de viaţă,în special de la oraş, nu avem posibilitatea de a consuma produse complet proaspete. De aceea este bine să fie umplute cu energie. Efectuaţi încărcarea cu energie a plexului solar (se poate şezând sau în picioare) în "poziţia rugăciunii", cu faţa spre nord. Rostiţi mental formula de autosugestionare: "în timp ce-mi pregătesc hrana o umplu automat cu energie. Hrana mea este gustoasă şi sănătoasă, este uşor asimilată de organism şi îi dă omului sănătate". După aceea, începeţi să gătiţi mâncarea, repetând mental din când în când de trei ori "Mâncarea mea este puternică şi sănătoasă". Efectuaţi încărcarea cu energie a plexului solar în "poziţia rugăciunii", cu faţa spre nord şi îndepliniţi următorul ritual.

Aşezaţi-vă la marginea mesei cu faţa spre nord. Masa se află în faţa voastră. Faceţi 12 pase deasupra mesei simultan cu ambele mâini, imaginându-vă că din mâini pleacă raze. Aceste raze trebuie să cuprindă întreaga masă. Efectuând pasele energetice daţi comanda mentală: "Cine gustă această mâncare, va fi, totdeauna sănătos". La fiecare pasă câte o frază. În total 12 pase şi 12 fraze. După acest ritual executaţi încărcarea energetică a plexului solar.

Fiţi frumoşi

Dacă nu vă plac anumite trăsături ale feţei, examinaţi-o cu atenţie şi stabiliţi cum aţi vrea sa le vedeţi. Vă propun trei exerciţii, care permit corectarea feţei după un model programat din timp.

Primul exerciţiu se execută din poziţia şezând pe un fond de relaxare cu ochii deschişi. Ţineţi în mână, propria fotografie (alb-negru, de dimensiuni mari, cu faţa în prim plan). Distanţa de la ochi la fotogra-fie este de 40 cm. Timp de un minut-două priviţi la ea atent şi începeţi mental corectarea feţei, aproximativ după următorul model: "Nasul meu devine din ce în ce mai mic, ochii mai mari, mai expresivi, etc." în acest timp încercaţi sa obţineţi iluzia modelului programat. Trebuie să vedeţi clar noua dumneavoastră faţă. Nouă, dar a dumneavoastră. Dacă după 2 min. nu aţi reuşit să modelaţi imaginea, mai prelungiţi timpul. După ce aţi văzut noul model în fotografie, timp de 7 sec, cu privirea, faceţi-1 să pătrundă în interiorul vostru (la fel ca peri scopul unui

submarin). Închideţi apoi repede ochii şi timp de 2-3 sec reţineţi cu claritate acest model. Exersaţi 3-4 săptămâni de câte 3 ori pe zi. După ce v-aţi însuşit la perfecţie acest exerciţiu, treceţi la cel de-al doilea.

Al doilea exerciţiu. Executaţi primul exerciţiu de 2-3 ori. Când modelul s-a întipărit clar în conştiinţă, preluaţi imediat energia în plexul solar şi trimiteţi-o printr-un flux puternic în creier ca şi cum aţi împinge cu el modelul. Deschideţi imediat ochii, trimiteţi mental modelul spre oglindă şi suprapuneţi-1 peste propria imagine. Trebuie să ajungeţi până acolo încât să vă vedeţi şi în oglindă în alt fel, aşa cum v-aţi programat. Exerciţiul se execută, timp de 3-4 săptămâni de câte 25-30 ori pe zi, încercaţi să atingeţi precizie în execuţie. După terminarea exersării efectuaţi neapărat pomparea energiei în plexul solar.

Al treilea exerciţiu. Se efectuează după executarea primului şi celui de-al doilea exerciţiu. Când veţi vedea clar în oglindă modelul programat al feţei dumneavoastră, luaţi-1 mental prin câmpul de energie şi suprapuneţi-1 peste faţă folosind comanda: "Faţa mea este exact aşa, îmi place şi mie şi celorlalţi. Faţa mea este expresivă, luminoasă, etc,". Timp de o lună se execută în acelaşi timp toate cele trei exerciţii câte 5 min. de două ori pe zi dimineaţa şi seara. Când exerciţiile au fost însuşite perfect, le puteţi acorda 1-2 min. de două ori pe zi (dimineaţa şi seara), pe parcursul întregii vieţi. Vă vor ajuta să fiţi totdeauna frumoşi şi siguri de voi înşivă, de propriile forţe şi posibilităţi. Să nu credeţi că numai voi vă veţi vedea sub o nouă înfăţişare. Toţi cei din jur vor observa la voi schimbări uimitoare, percepând mai degrabă modelul bioenergetic, decât cel fizic.

Longevitate şi tinereţe.

După cum ne arată practica, psihoenergosugestia poate fi folosită cu succes în dezvoltarea unor noi şi interesante direcţii ale gerontologiei şi juventologiei. De 15 ani mă ocup de problema longevităţii şi tinereţii şi sunt pe deplin convins că, omul poate duce o viaţă de reală valoare, activă minimum 200 de ani.

Păstrarea tinereţii şi prelungirea propriei existenţe până la această vârstă sunt posibile dacă stăpânim siste-mul de perfecţionare a sănătăţii psihice, fizice şi bioenergetice. Am elaborat un set de exerciţii speciale psi-hoenergosugestive, care permit să se acţioneze asupra timpului biologic.Există diferite metode de a trece peste ani, metode de întinerire. Majoritatea lor sunt deosebit de complicate şi necesită o îndrumare atentă. Dar, pentru omul, care a pornit pe calea autoperfecţionării, care ştie să lucreze în mod creator şi trăieşte după legile armoniei şi frumosului, va fi destul de eficientă metoda de întinerire propusă de mine.

Una dintre principalele legi cosmice presupune o dependenţă directă a sănătăţii fizice de starea universului spiritual uman. De aceea, optând pentru varianta de întinerire, înainte de toate, dezvoltaţi chakra inimii. Chiar şi gândurile trebuie să fie îndreptate totdeauna spre Bine, deoarece gândul rău acţionează mereu distrugător asupra sistemului bioenergetic. Exerciţiu

premergător. Luaţi o fotografie de când aveaţi 18, 20, 30 ani, etc, adică vârsta pe care aţi dori să o aveţi. Este de. preferat ca, la acea vârstă să fi fost puternic şi sănătos. Trebuie, în acest caz, să cunoaşteţi cu exactitate vârsta, pe care o aveaţi în fotografie. Lipiţi fotografia pe o bucată de carton, încât în jurul ei din cele patru părţi să fie spaţiu liber (aproximativ 10 cm.). Pe suprafaţa orizontală a locului gol, deasupra fotografiei scrieţi cu tuş negru vârsta (câţi ani aţi avut atunci). Jos, sub fotografie, scrieţi cuvântul "sănătate". La stânga — "tinereţe" (scrieţi vertical, literă sub literă), la dreapta — "suflet". Puneţi cartonul pe perete. Aşezaţi-vă în fata acestuia, într-un fotoliu comod, la o distanţă de 2-2,5 m., ascultaţi o muzică liniştită. Ar fi de dorit ca fotografia să fie încadrată din trei părţi, de jos, stânga şi dreapta, de lumânări aprinse (sau măcar de o singură lumânare din partea de jos).

Aflându-vă în stare de relaxare, timp de 3-5 min. priviţi fotografia, concentraţi-vă atenţia numai asupra ei. Treptat, începeţi mental să derulaţi filmul evenimentelor vieţii voastre, până la vârsta dorită. Situaţiile complexe (neplăcute) încercaţi să le ştergeţi din memoria prin autosugestionarea: "acea situaţie, ca o ceaţă, mi-a dispărut din memorie". Repetaţi de trei ori. Ajungând până la vârsta din fotografie, trebuie să vă opriţi gândurile şi, adresându-vă acesteia, să rostiţi în gând cuvintele: "Vreau să trăiesc având această vârstă toată viaţa". Cuvintele se rostesc moale, cu iubire, fără duritate, ca o rugă. Timp de un minut concentraţi-vă toată atenţia asupra fotografiei, amintindu-vă toate detaliile din momentul când a fost făcută.După aceasta, ridicaţi puţin braţele şi trimiteţi energie spre ea apoi închideţi ochii şi cu ambele mâini scoateţi "mulajui "energetic al pozei. Duceţi mâinile la frunte cu degetetele pe tâmple. Priviţi fotografia şi transmiteţi-o împreună cu energia la hipotalamus (prin creier în zona occipitală). Menţineţi imaginea timp de un minut şi jumătate-două minute. Braţele se lasă în jos, se unesc. Rostiţi de trei ori formula de autosugestionare: "Am trecut peste ani. Toate sistemele mele sunt puternice şi sănătoase. Experienţa şi cunoştinţele acumulate în aceşti ani au rămas".

După 15-20 sec. trebuie să deshideţi ochii. Faceţi exerciţiul până veţi reduce timpul de execuţie la 3 sec.Când exerciţiul a fost perfect însuşit, se poate trece la următorul. Aşezaţi-vă în "poziţia vizitiului", timp de 6-7 sec. concentraţi-vă atenţia asupra numărului anilor (de exemplu 20 de ani). închideţi ochii, şi fără a ridica braţele, trimiteţi energia asupra acestui număr. Apoi, cu ambele mâini absorbiţi acest număr şi împărţiţi-1 în cifre: cu mâna stângă — cifra din stânga, cu dreapta—cifra din dreapta. Treptat, executând exerciţiul, împreună cu energia vizualizaţi şi cifrele, care în zona gâtului se unesc formând numărul întreg. Acest număr, ajungând la hipotalamus, rămâne acolo. Executând un fel de mulaj al lui, coborîţi-1 prin chakre până la coccis, fixându-1 în chakra Muladhara.Mai departe, după modelul din exerciţiul 1, energia trece prin umeri, gât, faţă. Când va trece prin partea occipitală, scoateţi mulajul de pe număr, vizualizaţi-1 şi lăsaţi-1 sa treacă împreună cu energia prin organele

interne. Apoi, conform schemei exerciţiului, trimiteţi numărul spre picioare, unde din nou se va "bifurca" şi apoi împreună cu energia, spre tălpi: la talpa dreaptă — unităţile, la stânga — zecile.După ce v-aţi însuşit ambele exerciţii, executaţi-le în următoarea ordine: la început— cel de-al doilea, apoi— primul. Acum să examinăm metodele psihoenergosugestive, ce contribuie 1a prelungirea vieţii.

O metoda simplă este destinată acelora care nu ştiu să lucreze cu chakrele. Aşezaţi-vă într-un fotoliu comod în "poziţia vizitiului" cu ochii închişi. Prin ambele mâini captaţi energia externă şi transmiteţi-o în zona rădăcinii nasului. Mai departe, pe orizontală, penetraţi cu energia capul, umpleţi partea occipitală, vizualizând cifrele — anii vieţii. Timp de două săptămâni încercaţi să vedeţi clar vârsta, până la care doriţi să trăiţi (de exemplu, optzeci). Energia se trimite în partea occipitală (hipotalamus) până când apare în creier numărul dorit. Apoi, timp de două săptămâni, încercaţi să realizaţi apariţia numărului 90, apoi 100 ş.a.m.d. Când apare clar numărul 200 (considerat limită),atunci, pe viitor, pe parcursul întregii vieţi, executaţi acest exerciţiu o dată pe zi vizualizând clar cifra 200 (Fig. 23).

Schema complexă cu folosirea energiei interne a chakrelor. Îndreptaţi raza mentală de energie spre chakra Muladhara (vârful conului) şi, în sensul acelor de ceasornic, ridicaţi energia până la Svadhisthana. Ridicaţi două energii în sensul acelor de ceasornic, uniţi-le cu Manipura, Chakra Centrală, Anahata, Vishudha, Ajna. În acelaşi timp, când energia a ajuns până la Ajna, energia Sahasrarei coboară în sensul invers acelor de ceasornic. Lângă hipotalamus uniţi toate energiile, umpleţi-1. In acelaşi timp, mental transmiteţi informaţia privind vârsta voastră.

Se lucrează conform schemei: două săptămâni apare cifra "80", următoarele două săptămâni — "90" ş.a.m.d. Dacă veţi simţi brusc o greutate în zona occipitală, întrerupeţi imediat exerciţiul. Este contraindicat pentru hipertensivi. Aceştia pot folosi primul exerciţiu simplu

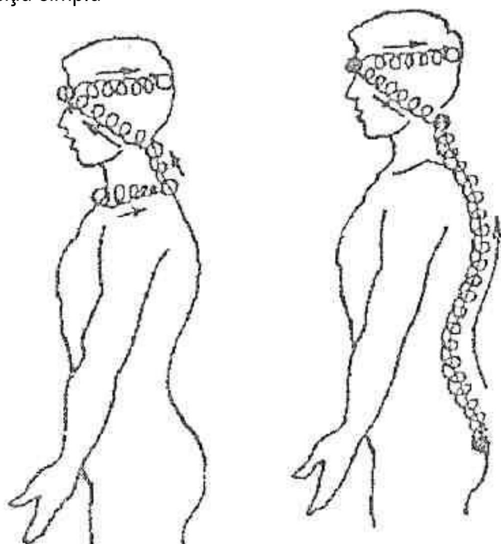


Fig.22

Retrospecţia—capacitatea de a vedea vieţile trecute.

Unul dintre cele mai complexe fenomene ale parapsihologiei este retrospecţia (posibilitatea de a vedea evenimente trecute). Se întâlneşte destul de rar. Totuşi, la acest nivel poate fi adus oricare om, folosind metodele psihoenergosugestiei. Vă propun una dintre ele.

Aşezaţi persoana cu spatele la nord, braţele şi picioarele unite, ochii închişi. Psihoenergosugestologul aşează palma stângă pe chakra Vishudha, iar palma dreaptă în zona occipitală. Excitaţi chakra Manipura a propriului organism, trimiteţi energia în încheieturile mâinilor. Apoi, mai efectuaţi încă o dată o puternică trimitere de energie numai spre mâna stângă. Din baza conului chakrei Vishudha a percipientului trimiteţi energia în sensul invers acelor de ceasornic, până la vârful conului, după aceea ridicaţi-o la chakra Ajna, (vârful conului) şi, în sensul acelor de ceasornic, trimiteţi energia la baza conului Ajna. Apoi, trimiteţi-o în interiorul capului, la hipofiză. In zona mâinii drepte se vor simţi uşoare înţepături.Excitaţi vârful conului chakrei Muladhara şi efectuaţi o puternică trimitere de energie în sensul acelor de ceasornic, spre vârful conului chakrei Ajna, mai departe spre baza ei şi spre hipofiză. Simultan, la nivel mental daţi comanda: "Persoana trebuie să-şi vadă vieţile trecute. Se derulează filmul evenimentelor în sens invers". Aceeaşi comandă se dă şi la nivel verbal. După ce aţi captat încă o dată energia în Manipura şi aţi trimis-o la ambele mâini, efectuaţi o puternică trimitere cu mâna dreaptă în interiorul subconştiinţei, iar cu stânga la chakra Vishudha. Rostiţi cuvintele: "Vă vedeţi vieţile trecute. Povestiţi despre ele".

Ieşirea din stare. Efectuaţi percipientului reglarea tuturor chakrelor de jos în sus prin vârfurile conurilor şi, apoi, de sus în jos, prin bazele conurilor. Preluaţi un flux puternic de energie externă umpleţi cu ea încheieturile mâinilor în "poziţia rugăciunii" şi, după aceea, trimiteţi energia folosind varianta fără contact spre vârful conului Muladharei împreună cu vizualizarea culorii roşii. In sensul acelor de ceasornic, prin spirală, aduceţi energia la bază, până când conul va fi luminat puternic. Acelaşi lucru se face şi cu celelalte chakre. Coborând energiile de sus în jos, răsuciti-le în conuri, în sensul invers acelor de ceasornic. În final, folosiţi formula verbală, de sugestionare: "Dispoziţia este excelentă, capul curat, limpede. Corpul este uşor, proaspăt. Ce aţi văzut a dispărut, dar aţi memorat toate detaliile".Cei, care şi-au însuşit tehnica autosugestiei împreună cu variantele bioenergetice, de asemenea, metoda de a ajunge la Superconştiinţă, pot să pătrundă singuri în câmpul informaţional al Pământului, realizând în prealabil holograma: "Vreau să văd vieţile mele trecute". Deschizând canalul de legătură cu Cosmosul, se realizează în prealabil o interogare la nivel mental: "Pot eu oare în acest moment să-mi văd vieţile trecute? Da sau nu?". Dacă nu primiţi răspuns şi vă

apare un sentiment de respingere, înseamnă că vă este interzis accesul. Dacă, în schimb, apare uşurinţă, prospeţime, vioiciune, se poate efectua retrospecţia. Nu uitaţi ca, înainte de exerciţiu, să rostiţi mantra de ocrotire. Numeroasele experimente în domeniul retrospecţiei au dat o informaţie-complet nouă despre arhivele memoriei vieţilor trecute. Eu cred că există cinci arhive principale ale memoriei, situate în chakrele Muladhara, Anahata, Chakra lumii maron, Chakra Centrală şi Vishudha. Toate fac parte din sistemul Micro-cosmosului. Sunt două puncte principale de legătură cu arhivele de informaţii: în sistemul Macrocosmos-Pământ (plasma ca acumulator de informaţii) şi Cosmosul (câmp energoinformaţional). Interacţiunea dintre Cosmos şi Om se realizează prin chakra Sahasrara (Superconştiinţă), interacţiunea Om-Pământ prin chakra Muladhara. Studierea mecanismului, a canalelor de legătură, prin care se produce schimbul de informaţii, deschide, după părerea mea, posibilităţi extraordinare pentru noua etapă de evoluţie a omenirii

Metoda psihoeuergoholografică.

Se ştie că prin metoda holografică se poate obţine o imagine cuprinzătoare a obiectului. Printr-o fotografiere specială se obţine la început o placă fotografică apoi ea se supune acţiunii razelor laser. Lângă placa fotografică, pe care sunt reprezentate numai pete şi dungi, apare în spaţiu imaginea în volum a obiectului. Spre deosebire de fotografie, aceasta poate fi înconjurată din toate părţile. Chiar şi cea mai mică bucăţică din placă, supusă razelor laser, va da o imagine volumetrică a obiectului.

Fizicienii consideră că holograma unui obiect este o undă luminoasă statică. A fost emisă ipoteza privind modelul holografic, ondulatoriu al lumii, conform căreia fiecare obiect fiind o undă de lumină statică şi aflându-se într-un loc determinat al spaţiului, se află simultan în toate punctele Universului. Şi, dacă Universul este un sistem gigant holografic şi mecano-cuantic, atunci psihicul, ca lume reflectată, conţine elemente aleholografiei.

Experimentele efectuate în domeniul diferitelor fenomene paranormale arată că în celulele creierului există procese care asigură interacţiunea la distanţă a acestuia cu lumea exterioară şi, probabil, sunt de natu-ră cuantică ondulatorie. Din păcate, până în prezent nu s-au realizat aparate, care să înregistreze holograme cerebrale. Totuşi, eu consider ipoteza psihoholografică reală şi vă propun drept dovadă metoda psihoenergo-holografică de codare cuantică ondulatorie a imaginii, metodă deocamdată numai experimentală, ce necesită o studiere ştiinţifică serioasă, dar care se aplică cu succes în practică.Esenţa metodei constă în crearea unei holograme, a unei "unde statice" la nivel mental folosind bioenergia internă şi sfera psihică. Formarea, introducerea şi întărirea hologramei se efectuează treptat, etapizat.

Prima etapă: folosind metoda de dezvoltare a imaginaţiei, modelaţi cu precizie obiectul, vizualizaţi-1 în conştiinţă ca pe o hologramă (varianta tridimensională).

Etapa a doua: trimiteţi energia de la baza conului chakrei Ajna în sensul acelor de ceasornic, în zona hipofizei, alcătuind şi *reprezentându-vă.* clar în gând placa-ecran pentru înregistrarea hologramei.

Etapa a treia: trimiteţi un flux puternic de energie de la baza chakrei Manipura în sus, în sensul acelor de ceasornic, până la vârful conului chakrei Ajna (a doua vertebră cervicală) şi, tot în sensul acelor de ceasornic, duceţi energia la baza conului. Apoi, "străpungeţi" cu energie obiectul creat la nivel mental şi aplicaţi-1 în variantă holografică (se descompune în unde) pe placa-ecran.

Etapa a patra: efectuaţi după modelul precedent o trimitere suplimentară de energie cu aplicarea la nivel mental a informaţiei: "Holograma s-a fixat pe ecran".

Etapa a cincea: realizaţi punerea în funcţiune a hologramei printr-o puternică şi concentrată trimitere de energie de la baza chakrei Vishudha în sus,în sensul acelor de ceasornic, până la vârful conului chakrei Ajna şi, în sensul acelor de ceasornic, duceţi energia până la baza conului. Concentraţi energia şi trimiteţi-o sub forma unei raze subţiri pe placa-ecran.Imediat în conştiinţă apare holograma color a obiectului, care poate fi trimisă în oricare punct al organismului. Fixaţi-o pentru un anumit timp în creier sau scoateţi-o în afara limitelor sistemului bioenergetic, introducând-o şi fixând-o în oricare obiect însufleţit sau neînsufleţit.

Etapa a şasea: comutaţi sistemul psihoenergetic la regimul obişnuit de funcţionare.

Executaţi exerciţiile 1 şi 2 de reâncărcare bioenergetică a organismului. înlăturaţi vizualizarea internă a obiectului la nivel psihic folosind formula de autosugestionare: "Obiectul există. Funcţionează, nu mă împiedică să duc o viaţă normală. Nu-l văd".

Să examinăm exemplele concrete de folosire a metodei psihoenergoholografice. Depunerea hologramei pe un obiect neânsufleţit. Lucrul se desfăşoară pe etape conform schemei prezentate mai sus. Să luăm cel mai obişnuit lucru, de exemplu,un scaun. Dorim ca orice persoană care se va aflâ pe acest scaun să urmeze programul fixat prin hologramă: "Toate sistemele organismului funcţionează într-un ritm precis şi sănătos, tensiunea arterială este normală, ritmul cardiac este normal, etc. Omul se simte totdeauna sănătos, viguros şi cu încredere de sine".

Este foarte eficientă folosirea metodei psihoenergoholografice pentru refacerea organelor bolnave sau a leziunilor. Trebuie sa se creeze holograma organului sănătos şi să se transfere imaginea la organul bolnav prin metoda aplicării, după schema dată.Efectuaţi trimiterea de energie de la baza conului chakrei Ajna în

sensul acelor de ceasornic, la hologramă. Imaginaţi-vă că energia înlătură (scoate) holograma şi, în sensul invers acelor de ceasornic, "trageţi-o" la baza conului chakrei. Apoi, efectuaţi trimiterea de energie în

sensul invers acelor de ceasornic până la vârful conului Ajnei (a doua vertebră cervicală) şi coborâţi energia prin coloana vertebrală până la chakra de care este legat organul care vă interesează. Suprapuneţi peste el holograma. Folosind energia chakrei organului, efectuaţi trimiterea de energie de la baza chakrei la organul respectiv întărind holograma.

Metoda psihoenergoholografică poate fi folosită cu deosebită eficienţă pentru diagnosticarea la distanţă. La fel ca în exemplele anterioare; trebuie să stăpâniţi la perfecţie metoda generală (formarea etapizată, introducerea şi întărirea hologramei). Pentru realizarea diagnosticării trebuie să avem obiectul de care s-a folosit persoana (pentru înlăturarea frecvenţei câmpului său). Luaţi obiectul în mână, daţi o comandă mentală, cum ar fi: "Trebuie să efectuez diagnosticarea rinichilor acestui om".La nivel mental se crează holograma celor doi rinichi. Apoi se realizează vizionarea lor volumetrică.Se declanşează chakrele Ajna şi Sahasrara. închideţi ochii, efectuaţi transmiterea energiei de la Ajna la Sahasrara în sensul acelor de ceasornic timp de 5-10 sec. Apoi, în sensul invers acelor de ceasornic, înapoi până la baza conului chakrei Ajna. Apare şi se simte clar un impuls, un semnal.În acelaşi timp, de la chakra Ajna, în sensul acelor de ceasornic (suprafaţa orizontală) şi de la chakra Sahasrara, în sensul invers acelor de ceasornic, efectuaţi trimiterea de energie. În punctul lor de intersecţie se produce o "scânteie" — imaginea volumetrică a rinichilor, holograma începe să lumineze intens. La nivel mental, pe hologramă apar caracteristicile patologice ale rinichii or (pietre, nisip, etc).

După ce v-aţi însuşit perfect metoda psihoenergoholografică, puteţi să o aplicaţi cu succes în rastropia holografică. De exemplu, o persoană care are pe corp o cicatrice şi doriţi să aflaţi în ce condiţii a apărut În acest caz, se poate folosi fotografia. Schema arată astfel:

Se pune în funcţiune chakra Ajna şi se examinează cu atenţie chakra Vishudha a percipientului.

Efectuaţi o puternică trimitere de energie cu analizatorul optic în centrul bazei conului Vishudha, iar apoi, închizând ochii, treceţi cu propria energie prin baza conului, în sensul invers acelor de ceasornic. În acelaşi timp, se realizează o uşoară trimitere de energie în sensul acelor de ceasornic, de la chakra Ajna în zona hipofizei proprii. Peste câteva secunde, în faţa dumneavoastră vor începe să se deruleze precum "cadrele cinematografice" evenimentele vieţii percipientului — filmul holografic. Mental, în acest moment, trebuie sa vă concentraţi atenţia asupra cicatricii şi evenimentele vor începe să se deruleze din ce în ce mai repede. Şi deodată, pe "peliculă" va apare un "stop-cadru", veţi vedea evenimentul care a avut loc în viaţa persoanei şi a generat apariţia cicatricii. După lucru, efectuaţi autocurăţarea: înlăturaţi din conştiinţă obiectul şi încărcaţi cu bioenergie organismul. Posibilităţile metodei ondulatorii de codare sunt infinite. Studierea pro-fundă a metodei şi elaborarea acesteia vor permite înaintarea mai accelerată pe calea înţelegerii funcţionării

creierului. Iar însuşirea practică a psihoenergoholografiei deschide cu adevărat perspective fantastice în psihofizică. Eu, de exemplu, sunt convins ca, cu ajutorul hologramelor cerebrale se vor putea reliza "operaţii" pentru regenerarea organelor pierdute, acestea vor putea fi înlocuite fără intervenţie chirurgicală, se va putea corecta aspectul exterior şi, desigur, organismul va putea fi întinerit.

XII. ÎNCHEIERE. "CU NOI SPRE LUMINĂ"

Cunoştinţele pe care le are omenirea după două milenii de existenţă a civilizaţiei noastre deschid posibilităţi extraordinare pentru cunoaşterea lumii, pătrunderea în alte spaţii sau universuri, conştientizarea locului, pe care îl ocupă în Programul Cosmic.În acelaşi timp, stăpânirea secretelor dirijării energiilor interne şi externe prezintă şi un anumit pericol: dacă încape pe mâini rele, energia psi poate deveni o armă cumplită. Cel care a păşit pe calea spirituală, trebuie să conştientizeze faptul că nu există pe Pământ scop mai binecuvântat decât siguranţa vieţii spiritului şi a corpului omenesc.

Se pune adesea întrebarea, care plan de dezvoltare cosmică poate fi socotit mai de perspectivă? După părerea mea, sistemul de autoperfecţionare trebuie să "înceapă cu veriga cea mai slabă, dar, totdeauna şi fără încetare trebuie să se acţioneze pentru îmbunătăţirea planului karmic şi dezvoltarea planului Nirvanei — oamenii de astăzi sunt deosebit de slabi în aceste două planuri. Soarta individului la timpul prezent şi la infinit este determinată de legile Karmei. De aceea este extrem de important să privim cu atenţie fiecare idee, sentiment, faptă; se poate ca după o viaţă să înaintezi cu câteva trepte pe calea evoluţiei sau, invers, să fii aruncat departe, în urmă. Paralel cu intensificarea dezvoltării karmice, trebuie folosită practica concen-trării asupra inimii, practica dezvoltării chakrei Nirvana. Inima, prin capacitatea de a simţi, este centrul vieţii, în ea se concentrează viaţa personală a fiecărui om şi activitatea spiritului său. "Aspiraţi spre înălţimi — aceasta este pentru inimă" afirmă Agni-yoga. Aspiraţia către înălţimi dă cele mai mari posibilităţi; fieca-re, de sine stătător, trebuie să şi-o determine. Scopul final constă în cunoaşterea întregii existenţe, pătrunde-rea în Absolut, cale evolutivă ce necesită o permanentă autoperfecţionare a dezvoltării psihice, înălţare spirituală şi respectarea legilor cosmice, a acelor legi morale incluse în cele 10 porunci şi Predica rostită de Isus Cristos.

Transmiteţi mai des gânduri bune lumii, Pământului, oamenilor şi tuturor fiinţelor. Puteţi desfăşura şi un ritual destinat înfăptuirii numai gândurilor bune.

Legaţi cu o sfoară un mănunchi de 9 lumânări de ceară. Aşezaţi-le pe o farfurie. In prealabil, gândiţi-vă la 9 dorinţe — este mai bine ca programul să fie notat. Puneţi mâinile pe mănunchiul de lumânări, transmiteţi primul gând şi rotiţi lumânările împreună cu farfuria la 360 de grade. Apoi, faceţi acelaşi lucru, transmiţând pe rând al doilea gând, al treilea, etc, 9 gânduri — 9 rotaţii. Dezlegaţi lumânările, aprindeţi-le şi puneţi-le pe farfurie sub formă de cerc. Ele trebuie să ardă şi prin flăcările lor, informaţia voastră va fi recepţionată de Cosmos.

9 gânduri
gândul salvării, îndreptat spre salvare
gândul inimii, ce dă dragoste
gândul bun, ce descompune răul
gândul curat, ce purifică tot ce este însufleţit şi neînsufleţit
gândul prieteniei, ce uneşte oamenii
gândul sănătăţii, ce dă sănătate
gândul bucuriei, care dăruieste bucurie
gândul tămăduirii, care lecuieşte planeta şi tot ce este viu
gândul spiritului, care dizolvă toate viciile omeneşti.

Dacă v-aţi ales calea autoperfecţionării, v-aţi simţit ca un sistem "microcosmos-macrocosmos", aţi conştientizat infinitatea propriilor posibilităţi, atunci aţi mai făcut un pas spre Lumină. Următorul pas în atingerea scopului final este ajutorul dat celor apropiaţi în rezolvarea aceleiaşi probleme — preocuparea pentru Marea armonie a Vieţii. Totuşi, secolul XXT, ce deschide în faţa omenirii perspective strălucite în programul Cosmic poate în acelaşi timp, să devină o fatalitate. In istoria civilizaţiei noastre, niciodată nu a apărut atât de clar ca acum necesitatea unirii forţelor în scopul salvării acesteia.

În fiecare joi, la ora 23, ora Moscovei, elevii şi colegii mei de idei din diferite oraşe ale ţării meditează împreună pe tema "Spre Lumină". Propun doritorilor să ni se alăture.

Aşezaţi-vă în "poziţia rugăciunii" sau "poziţia vizitiului", cu faţa la nord. Cu ochiul minţii treceţi pe la bazele chakrelor (vârfurile conurilor) de la Muladhara până la Sahasrara, vizualizaţi culoarea lor astfel încât să lumineze intens. Respiraţia: 3 sec. — inspiraţie, 3 sec. — ţineţi respiraţia, 5 sec. expiraţi. Imaginaţi-vă clar globul pământesc, aşa cum aţi dori să-1 vedeţi (creaţi din timp holograma).

Direcţionaţi energia de la Sahasrara, în sensul invers acelor de ceasornic, în jos, prin toate chakrele şi, prin ambele picioare cu un flux puternic de energie spre centrul Pământului împreună cu aplicarea hologramei. Efectuaţi una-două trimiteri. Apoi, trimiteţi un flux puternic de energie la suprafaţa Pământului. Următoarea trimitere va fi spre Cosmos. împreună cu energia cosmică direcţionaţi fluxul ca un duş din nou spre Pământ cu aplicarea hologramei.

Energia mea umple Pământul cu un flux puternic, dar moale şi vindecător, regenerându-i adâncurile şi întreaga suprafaţă. Pământul nostru este un organism viu, care funcţionează într-un ritm precis şi sănătos.

Tot ce este viu pe Pământ se regenerează. Oglinda apelor se curăţă. Organismele, ce trăiesc în apă, se refac. Iarba şi copacii devin puternici, sănătoşi şi curaţi. Lumea animalelor devine puternică şi sănătoasă. Din această zi, Pământul nostru, ca un organism viu, trăieşte o viaţă deplină şi sănătoasă.Holograma mea este depusă pentru totdeauna, totdeauna, totdeauna.

Pentru întărirea informaţiei se mai fac trei trimiteri puternice de energie. Se lasă un fir energetic subţire legat de Pământ şi se efectuează o trimitere puternică de energie de jos în sus prin spirală cu aplicarea hologramei: Trimit energia mea spre toate nivelele cosmice până la Raţiunea Cosmică. Energia mea este unită cu energia Cosmică şi sub formă de ploaie cosmică, uşoară, cade pe Pământ, purificând oamenii de toate păcatele, de rele, de cele nefolositoare, dându-le sănătate, bucurie, înţelegerea adevărului vieţii. Oamenii devin mai curaţi, mai sănătoşi. Toţi oamenii Pământului, indiferent de credinţă, convingeri politice, naţionalitate, sunt surori şi fraţi. Suntem un tot unitar şi, într-un singur suflet, ne îndreptăm forţele spre binele civilizaţiei noastre. Civilizaţia noastră, alimentată de un puternic flux de energie cosmică, va putea primi noi cunoştinţe şi va putea ajunge în secolul următor la un nivel calitativ nou de dezvoltare. Lăsaţi un fir subţire energetic de legătură cu Cosmosul şi, în sensul invers acelor de ceasornic coborâţi energia prin spirală, unind-o cu sistemul bioenergetic intern.

Cu gânduri curate, inimă bună, suntem inseparabil uniţi cu Pământul şi Cosmosul.

JURĂMÂNTUL EXTRASENSORULUL

Sunt om al planetei Pământ, călăuza oceanului de cunoştinţe, ce se întinde în faţa şi în spatele meu, păşesc pe drumul spiritualităţii şi îl voi urma cu cinste până la capăt. Totdeauna şi oriunde, voi apăra pacea şi civilizaţia omenească pe Pământ şi în Cosmos, voi contribui la renaşterea spirituală şi morală a omului. Tinzând spre un înalt nivel spiritual şi spre manifestarea lui energetică, sunt conştient de propria-mi răspundere pentru folosirea energiilor psihice şi a acţiunilor informaţionale.Mai presus de toate în această lume, este numai Raţiunea Cosmică, dacă pierd legătura cu ea, pierd dreptul de a-mi folosi capacităţile.

Stau în faţa Veşniciei, Armoniei şi Raţiunii Cosmice. Nu am nimic de ascuns şi nimic de tăinuit pentru scopuri distructive.

Jur să nu încalc niciodată Marea Armonie, să nu desfăşor experienţe periculoase pentru planetă şi pentru tot ce este viu, să nu subjug fizic şi spiritual alte forme raţionale şi alţi oameni, să acord prin toate mijloacele ajutor suferinzilor şi celor care au nevoie de mine. Să fiu demn în toate de darul

ce mi s-a oferit mai presus de voia soartei, să trăiesc în pace cu mine însumi şi cu cei din jur, cunoscând neâncetat marele Adevăr—Raţiunea Cosmică.

ETICA EXTRASENSORULUI

1.Calea V-aţi ales-o Voi singuri. Nu-i siliţi pe ceilalţi să vă copieze şi să vă semene. Altfel vă veţi minţi şi veţi pune în mâinile unui om nepregătit o armă periculoasă.Reprezentant al Forţelor Superioare ştii cât de neajutorată şi fragilă este în faţa ta natura, făptura vie şi omul neiniţiat!

Numai marea dragoste pentru el şi cunoaşterea exactă a urmărilor Vă dă dreptul la acţiune psihoenergetică, tratament şi experiment. Nu există în lume adevăr mai mare decât siguranţa vieţii spiritului şi corpului omenesc în traiul de zi cu zi, deoarece el este lumea. Vă deosebiţi de ceilalţi numai prin bunătate şi răbdare nelimitată.

În lume nu există alb şi negru. Ea este policromă şi multisonoră. Nu vă lăsaţi furat de o singură notă, altfel nu veţi auzi întreaga Muzică. Extrasensorul are dreptul la autoprotecţie psihospirituală şi apărarea societăţii a persoanei, de programarea energoinformaţională străină fiinţei ei din partea altor forţe.

Nu există în rândul colegilor ce au păşit pe calea spirituală nici unul de prisos, deoarece nimeni nu are puterea de a se abate de la cale, odată ce a păşit pe ea.

Creează, nu distruge. Ştii mai multe decât alţii, simte mai mult decât alţii!Te-ai specializat în domeniul energetic — specializează-te în percepţii. Ţine totdeauna minte: creează şi nu stăpâni, munceşte şi nu căuta foloasele, atinge-ţi scopul şi nu te mândri cu aceasta. Când ai ajuns să-ţi înţelegi "eu"-l propriu, ai putere — radiaz-o şi dăruieşte-o pretutindeni.

Ţine totdeauna minte că forţa ta se obţine prin activitate spirituală lăuntrică, printr-o viaţă fără de prihană.

Iubeşte-i pe toţi, nu-i jigni pe cei suferinzi nici cu cuvântul, nici cu fapta, nici cu gândul.

Nu te lăuda cu puterea ta, nu promite nimic, nu plăti răul cu rău, nu face rău duşmanilor, vorbeşte despre ei de bine, fără a face deosebire între ei şi tine.

CUPRINS